

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక

ఫిబ్రవరి
1944

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రణయలీల	33
ఆరోగ్యమునకు ప్రథమ దివ్యసూత్రము	37
రోగాన్ని వెక్కిరించండి	44
కనీనికా నిదానము XII	47
గాంధీమహాత్ముని ఆరోగ్య (సూత్రములు) బోధనలు	51
వైదిక యుగధర్మమే నేటి ప్రాకృత విజ్ఞానము	54
ప్రకృతిజీవన సంస్కారము	56
ఆదినారాయణశర్మ వివాహమహోత్సవ ప్రశంస	60
ఆశీః పద్యసూనావళి	62
వివాహాశీస్సు	63
సోదరిమంగళగీతములు	64

ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథములు

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	0 1 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0
టీకాలనగనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
. కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0
ము	0 1 0
*ఆరోగ్యతత్త్వము	1 0 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 1 0
*ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
*ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0
*దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4. భాగము	0 6 0
5. భాగము	0 6 0
6. భాగము	0 6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జుట్టుచికిత్స	0 10 0

	వెల
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీరపరిశోధన	0 4 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0
పృథ్వీచికిత్స	2 6
వివిధార్థసాగరము	2 6

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
శుక్లనష్టము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1. భాగము	8 0
2. భాగము	8 0
భగవద్గీతాసారము	6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	వెల	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	వెల	3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0



సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక 41

సంపుటము 26 సంచిక 2

ఫిబ్రవరి, నెల 1944

ప్రణయలీల

అంగీరసుడు

5 స్త్రీ సహజ స్వభావము ఎ 1

కూనేమహాశయుడు ఒకచోట ఇలా అన్నాడు: "మానవజాతి సహజమార్గములను వదలి కృత్రిమమార్గముల జీవించుచుండుటచే సహజముగా ఆరోగ్యమంటే యేమిటో ఆరోగ్యవంతుల సహజరూపములు యెలా ఉంటాయో గుర్తుపెట్టుకునేందుకు వీలులేకుండా పోయింది. అయినప్పటికి ఉన్నవారిలో ఆరోగ్యవంతుల లక్షణాలనుబట్టి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు యెలా ఉంటారో ఒక విధంగా తెల్సుకొనుటకు వీలు చిక్కినది." అలాగే స్త్రీ పురుషుల సహజస్వభావములను గుర్తు పెట్టుకొనుట కూడా కష్టసాధ్యమైనది. అయినప్పటికి జీవశాస్త్రమును పరిశోధించినయెడల స్త్రీకి సహజమైన స్వభావమెట్టిదో ఆమెకు సంఘములో యెట్టి స్థానముండినయెడల సంఘమునకును, ప్రత్యేకించి ఆమెకును, భద్రముగానుండునో యొక్కింత వ్రాయుటకు వీలు యేర్పడినది.

"స్త్రీకి ప్రత్యేక లక్షణాలు యేమీ లేవు. సంఘములో ఆమె పురుషునితో సమానమైన స్థానము ఆక్రమింప సర్థురాలేను. ఆమె పురుషునితో సర్వ వ్యవహారములను నిర్వహింప దక్షురాలేను. పూర్వము సత్యభామ యుద్ధములో నరకాసురుని ఓడించినది. మైత్రేయి బ్రహ్మవాదినిగా ఉండిపోయినది. ఝాన్సీ లక్ష్మీబాయి సైన్యాలను నడిపింది. రాణీసంయుక్త యుద్ధభూమిలో దేశం కొరకు ప్రాణాలు విడిచింది. కాకతి రుద్రమదేవి, అహల్యాబాయి హోల్కారు రాజ్యాలు చేసింది. మొన్న మొన్న పల్నాటిలో నాగమ్మ రెండు రాజ్యాలను ఢీకొలిపి సంఘసంస్కరణ చేయటానికి ప్రయత్నించింది. దువ్వూరు సుబ్బమ్మగారు ఉపన్యాసాలు యిచ్చింది. నాగమణి హరికథలు చెప్పింది." అనే ఏవేవో గాథలు త్రవ్వి స్త్రీ పురుషుడికి లొంగి ఉండనక్కరలేదు అందురు. అమెరికా ఇంగ్లాండు మొదలగు దేశాలలో ఉండే స్త్రీలు సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యము గలిగి పురుషునితో

పాటు హక్కు, స్వాతంత్ర్యము అనుభవించు చున్నారని మనకు చెప్పుచున్నారు. ఇంగ్లీషు వారి కాలేజీలలోను చదువుచున్న విద్యార్థినులు, వేషభాషలలో గూడా కేవలం పురుషుని అనుకరించి స్త్రీ స్వాతంత్ర్యాన్ని సంపాదింప ప్రయత్నించుచున్నారు. సంఘ సంస్కర్తల మనుకొనేవారుగూడా స్త్రీస్వాతంత్ర్యాన్ని పూర్తిగా ప్రచారము చేస్తున్నారు. ఈప్రచారమువలన నష్టపడుతుంది సంఘమే. స్త్రీకి యెక్కువ నష్టము ఉన్నదనే సంగతి గూడా ఆ స్వాతంత్ర్యము లభించిన తరువాత స్త్రీ తెలుసుకుంటుంది. అప్పుడు లోపించిన సౌఖ్యాన్ని మాత్రమామె కూడతీసుకోలేక తోక తెగిన నక్కవలె యింకా స్త్రీ స్వాతంత్ర్యాన్నే ప్రచారముచేసి తనవలెనే యింకా కొందరికి సౌఖ్యాన్ని లేకుండా చేయడం మనం అక్కడక్కడ చూసున్నాము.

సత్యభామ నరకాసురుని సహరించింది. మళ్ళీ పురాణాలలో యింకా యేబదిమంది సత్యభామలు యేబదిమంది రాక్షసులను సంహరించినట్లు కనుబడదేమి; మైత్రేయివంటి బ్రహ్మవాదిను లెందఱున్నారు? రాణీసంయుక్త, ఝాన్సీ లక్ష్మీబాయివంటి వీరనారీమణులెందఱున్నారు? రుద్రమదేవి, అహల్యాబాయి హోల్కారు, విక్టోరియా రాణివంటి పరిపాలకు లెందఱున్నారు? ఎక్కడో అపద్ధర్మముగా స్త్రీలు పురుషునిపని సకృత్తుగా చేసినంతమాత్రముచేత ప్రతిస్త్రీ పురుషుడు నిర్వహించే పనులన్నీ దక్షతతో నిర్వహింపగలరని సామాన్య ధర్మముగా సాహసవంతులుతప్ప నెమ్మదిగా ఆలోచించేవారు చెప్పజాలరు.

భార్యపోయి కుటుంబము మీదపడినపురుషుడు తన పిల్లలను విధిలేక సాగటంచూచి ప్రతిపురుషుడు పిల్లలను తల్లివలె సాకగలరని చెప్పటంగూడా సాహసమైన విషయమేను. స్త్రీసహజమైన స్వభావమున్నది. దానిని బట్టే ఆమెకు సంఘములో ఒకవిధమైన హక్కు బాధ్యత లేర్పడినవి. ఒక బండికి వలపట ఒక యెద్దు దాపట ఒక యెద్దునూకట్టుతారు. దాపట యెద్దు విధిలేకపోతే వలపటగూడా నడువగలిగితే నడువవచ్చును. అందువలన యే యెద్దు నైనా వలపటా దాపటా కట్టుతూ ఉంటే ఆ బండి సుఖముగా నడుస్తుందీ అంటే బండివాడు యెవడూ ఒప్పుకోడు.

సంఘములో వలెనే కుటుంబములో గూడా ఒకరి అదుపులో మిగతావారు నడుచుకుంటూ ఉన్నంతకాలమూ అలా నడుచుకోవటమే ధర్మమూ, అందులోనే సుఖమున్నది అనే యింగితముతో కుటుంబము నడచినంత వరకు ఆ సంసారము సుఖముగా నడుస్తుంది. అది వదలివేసి ఒకరిమాట యింకోరు వినేదేమిటి అని సంసారములో కొందరు భావింప నారంభించి,అలాగే ప్రవర్తింప నారంభించేటప్పటికి ఆ సంసారము యెట్టి ఇక్కట్టులకు లోనుఅవుతుందో అనే కులకు తెలుసును. తిరిగి స్వాతంత్ర్యము ప్రకటించినవారు విడిపోయి వేరే కుటుంబము అరంభించిన తరువాత మొదట స్వాతంత్ర్యము ప్రకటించినవారే తన వేసువడ్డ కుటుంబములో వారు తనకు లోబడి ఉండాలె నని కోరటం గూడా మనము చూస్తూఉంటాము. ఒక సంసారము సుఖంగా జరుగవలెనంటే భర్తకు అతని భార్యలోబడి ఉండ



వలెను. భరించేవాడు గనుక భర్త అయినాడు. భార్య అనగా భరింపబడేది. ఈపేర్లు పురుషుడు కల్పించినవి. స్త్రీ స్వాతంత్ర్యాన్ని గూడా పురుషుడే హరించినాడు అనవచ్చును. వాదము కొరకు ఒప్పుకుందాము. అయితే స్త్రీ యీ స్వాతంత్ర్యమును తాను పొంది పురుషుని స్వాతంత్రాన్ని గూడా ఎందుకు హరింపలేదు అనేప్రశ్న సహజంగానేవస్తుంది. సంఘము పుట్టుకనుండి ఆమె గూడా ఉండనే ఉందిగదా! ఆమె యెందుకా స్వాతంత్ర్యాన్ని యిదివరకే పొందలేదు? మేము చెప్పేజవాబు యేమంటే ఆమెకు లోబడి ఉండుటలో సౌఖ్యమున్నది. ఆమె యెంత స్వాతంత్ర్యాన్ని పొందితే అంతగా ఆ సౌఖ్యము లోపిస్తుందని ఆమె చిరకాలము క్రిందటనే గ్రహించి పురుషున కనపాయినిగా ఉండ నేర్చుకున్నది అని మా జవాబు.

స్త్రీ స్వాతంత్రాన్ని ప్రచారముచేసే స్త్రీ గాని పురుషుడుగాని నా యెదుట ఉంటే నేను చెప్పేవాదములో యెక్కడెక్కడ దౌర్బల్యమున్నదో చూపించి,ఖండించి,నా వాదమును ఓడించినా ఓడింపవచ్చును. కాని జీవశాస్త్రము జంతుశాస్త్రము శోధించిన, శారీరధర్మాలు శోధించినా గూడా స్త్రీకి స్వాతంత్ర్యమున కన్న పురుషునకు లోబడియుండుటలోనే సౌఖ్యానందము లున్నవనీ అవి మీరి ఆమె ప్రవర్తించిన నాటనుండియే సంఘములో దుఃఖము అరంభించినదనీ ప్రత్యేకించి స్త్రీకే అది యెక్కువ నష్టదాయకమైనదనీ మనం తెలిసికొన గలము.

మొట్టమొదటి పరిశోధనలోనికి వత్తము. — గర్భాశయము లోనికి ప్రతినెల ఆమె గర్భాండములనుండి బయలు దేరిన ఒకశోణితాణువు ప్రవేశించును. అది యక్కడనే కదల మెదలకను యుండును. సంప్రయోగ కాలమున, పురుషుని వృషణములో వడియ కట్టబడి అది వరకే శుక్లనాళము వెంట శుక్లాశయములోనికి చేరియున్న వీర్యము యితర శ్లేష్మ ద్రవ్యములతో చేరి మూత్రిక గుండా స్త్రీ యోని నుండి గర్భాశయము లోనికి చేరు కొనుటకు ప్రయత్నించును. అందులో అనేక పురుష బీజములుండును. స్త్రీ దేహమునుండి ఊరిన శ్లేష్మ ద్రవ్య ప్రవాహములో, యీదుటలో అందులో యెన్నో గెంటి వేయబడును. మిక్కిలి బలమైన బీజములు మాత్రమే గర్భాశయమును చేరుకొనును. అక్కడ గుండా యెన్నో బీజములు శోణితాణువును చేరుకొన జాలక నశించి పోవును. అందులో ఒకానొక అదృష్టవంతమైన బీజము అనేక జన్మల సుకృతపరిపాకవశమున శోణితాణువును చేరు... చీల్చి లోనికి చేరును. ఇంత వరకును కదలిక లేక పడియున్న శోణితాణువు సందొక దివ్య శక్తి కలుగును. అందెక్కడా లేని చలనము, ఉత్సాహము, ఆవేశము కలుగును. కంటిలో నలుసు కన్నా గూడా చిన్నగా ఉండే పురుష బీజము క్రమ క్రమముగా దేహాన్ని పెంచుకొని అంగుష్టమాత్రుడైన త్రివిక్రముని బ్రహ్మాండగూపము వలె వృద్ధిపొంద నారంభించును. అందు కరచరణాదులు గలుగును. హృదయ స్పందనము, పంచజ్ఞానేంద్రియములు గలుగును. ఇంతయేల? మానవస్వభావ స్వరూపాదులన్నిటితోను అందొక శిశువేర్పడుచున్నది. దీనిని బట్టి మనకు తెలిసేదేమంటే పురుషుని సంపర్కము కలిగిన నాటినుండి,స్త్రీకి అమిత మగు శక్తి, ఉత్సాహము, ఆవేశము,

ఆనందము కలుగు చున్నది. పురుషుని సంపర్కము కలిగి నంతనే ఆమెకు ప్రసవధర్మము కలదగు చున్నది.* క్రమముగా ఆమె యందు శిశుపోషణ కనువుగా స్తనస్థాల్యాదులు కలుగుచున్నవి. సహజముగా చూచినా ఆమెకు భావోద్దీపనయందు మిక్కిలి అభిలాష యున్నట్లు తెలియును. పురుషుని పొత్తు తుది శేవరకు మిక్కిలి ముగ్ధగా ఉండే స్త్రీయందు పురుష సంపర్కము వలన జాణతనము కలుగు చున్నట్లు కని, కర్ణ రసాయనము వందలి యీ క్రింది పద్యమువలనగూడ దెలియు చున్నది.

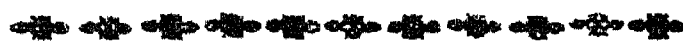
ఉ. చేసినచో ప్రతిక్రియలు
సేయ నెఱుంగమి మున్ను తోడుతోఁ
జేసిన చేతకు న్మఱలఁ
జేయగ వేడుక నేసి యంతటన్
జేసిన జేయ బొచ్చెఁ జెలు
వెయ్యల నంతట బ్రౌఢయై తుదిన్
జేసె బయోజనేత్ర పతి
సేయకయున్ రతిఁజేయు చెయ్యలన్.

మథనము వలన సర్వైశ్వర్యముల నొసంగిన పాలసముద్రము వలెనే స్త్రీయును పురుషుని చాకచక్యము వలన స్వర్గ తుల్యమైన ఆనందమునొసంగఁ గలిగియున్నది. ఆమెకును భర్తకును పోష్య పోషక భావమే గాని సేవ్యసేవక భావముండరాదు. సేవ్యసేవక భావముండుట వలననే అనేక సంసారములు నరకసదృశములు గానుంటున్నవి. కనుక స్త్రీ ఆలంబనను కోరును. పురుషుని ఆలంబనము వలన ఆమె సత్కావిత్వము వలెను, లతల వలెను శోభించును. ఆలంబన లేని యెడల మాసి పోవును.

* Bachoven descrives the process in the following words:—
"There is calm and peace in the ovum, but when, driven by best for creation, the masculine God breaks through the shell and begins his action, everything is motion, continuous haste, potential energy, never ending circulation."

ఆరోగ్యమునకు ప్రథమ దివ్య సూత్రము

కొడాలి అచ్యుతరావు, ప్రాకృతవాది



ఒకరోగి కొన్ని సంవత్సరములు హృదయ కుహరమునందు నొప్పితో బాధపడి, ఆరోగ్యమునుగూర్చి సలహాల నొసంగు ఒక పరిచితుని కలసికొనును. అప్పుడు ఈ క్రింది సంభాషణ జరుగును.

రోగి—అయ్యా నా ఆరోగ్యమునుగూర్చి మీతో సంప్రదించవలె నని కుతూహలము గలదు. నా ఎడమ ఊపిరితిత్తిలో ఎడతెగని బాధగా నుండును. మీ ప్రకృతి వైద్యవిధానములో దానికేదైన చికిత్స గలదా?

సలహాదారు—చికిత్స కలదని ఘంటాపథముగ చెప్పగలను. మీ విషయములో చికిత్స అంత సులభము కాదు. బహుశ మీరు దీర్ఘకాలము చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది. చికిత్స చేయుటకు యింకను తరుణము మించలేదు. మా ప్రాకృతచికిత్స చేయకుండ మరికొన్ని సంవత్సరములు ఈవిధముగ కాలయాపన చేసినయెడల రోగాంకురము లేకుండ మందువలన నివారణ చేయుట కష్టము.

రో—ఎందుచేత మీరు అట్లు చెప్పిరి?

స—మీది కాలికరోగము. మీరు, మీ ఎడమ ఊపిరితిత్తులో బాధ కలదని చెప్పుచున్నారు. దానినిబట్టి మీ శరీరమంతయు వ్యాధిగ్రస్తముగా నున్నదని చెప్పవచ్చును. నాడీమండల మంతయు మున్ముందు రోగమునకు గురికానిదే ఎడమవైపున నున్న శ్వాసావయవములు వ్యాధిగ్రస్తము కావు.

రో—మీరు చెప్పునది నాకు గ్రాహ్యమగుటలేదు. నాకు బాధ ఆదిలో నున్నదానికంటె యిప్పుడు కొంచెము తక్కువగా నున్నది.

స—సత్యమేమంటే మీ స్థితి యింకను చెడినది. మీ బాధ కాలికమైన దని చెప్పిరి. "ఎడతెగని బాధ" అని మీరు చెప్పి యుంటిరి.

రో—అది సత్యమే.

స—నేను చెప్పునది సావధానముగా వినండి. ఎక్కువగా బాధపెట్టు ప్రతివ్యాధియు తరుణ రోగమనబడును. తక్కువబాధ పెట్టునది. అసలే బాధలేనిది కాని కాలికరోగ మనబడును (Chronic disease) ప్రతి వ్యాధియు తరుణ రోగముతో ఆరంభించి కాలికరోగముతో అంతరించును. కనుక మీ శరీరము ఆపాదమస్తకము రోగగ్రస్తముగా నున్నది. తరుణ రోగముగా నున్నప్పుడే మీరు మా చికిత్స పొందియుండినచో మీ స్థితి యిట్లుండెడిది కాదు. తరుణదశలో మీ మెదడు, నాడీమండలము బాగుండెడిది కాన అప్పుడు నివారణముచేయుటయు సులభతరమై యుండెడిది.

రో—ఈ కాలమంతయు నాకు సాధ్యమైనంతలో మిక్కిలి మంచి చికిత్సయే పొందితినండీ.

స—మీ రట్లు తలచినంతకాలము నేను సహాయము చేయలేను. ప్రప్రథమమున మీరు మందువైద్యు లనగా రస, విష, గంధక పాషాణాదుల నుపయోగించు వారనియు వారే మీ యీ ప్రస్తుత విషాద స్థితికి కారకులనియు, మీరు ముందుగ్రహించవలెను. మొట్టమొదట ఆ మందు వైద్యవిధానములో మీకు గల మూఢనమ్మకను పటాపంచలు చేయండి అప్పుడు మా విధానములో ప్రవేశించుటకు అర్హత కలుగుతుంది.

రో—మీరు ఎందుకు అనవసరముగా వైరూప్యౌషధ వైద్యులను కాఠిన్యముగా నిందించెదరు. మీవిధానమును వాదించుటతో సంతృప్తి పొందితే మంచిది.

స—నేను వైద్యవరులను నిందించుట లేదు. నేను సత్యమును మాత్రమే చెప్పుచుంటిని. వారు నేర్చిన విద్య నిందాపాత్రమైనది. మీరు వారిని పూర్తిగా అర్థము చేసికొననియెడల, మరల వారిదగ్గఱకే వెళ్లవలసివస్తుంది. వైద్యవరులమీద ఆధారపడుటయా లేక వారితో సంబంధమును తెగగొట్టుటయా అనునది మొదట నిశ్చయించుకొని తరువాత ప్రకృతిలో ఆశ్రయము పొందండి.

రో—భగవంతునకు సైతానునకు ఎంతదూరమో, ప్రకృతికిని వైద్యులకు అంత దూరమని చెప్పుచున్నారు. కాని వైద్యులు తాము ప్రకృతికి సహాయము చేయుచున్నామని చెప్పుదురు.

వా—వారు అట్లే చెప్పుదురు. కాని చెప్పుటకు, చేయుటకు హస్తిమశకాంతరము. నిజముగా వారు ప్రకృతిని అటంక పరచెదరు. అయినప్పటికి ఆ ప్రతిబంధకములను దాటి రోగులకు ఆమె చికిత్స చేయవలసి యుంటుంది. రోగికి మందు యివ్వకుండ, ఊరకుండి వారలను పరిశీలించుచు, ఉత్సాహ పెట్టినచో ప్రకృతియే త్వరితముగాను, ఎక్కుడు బాగుగను నివారణ చేయును.

రో—అది అసంభవముగా తోచుచున్నది. రోగనివారణకు ఏదో ఒక ప్రక్రియ చేయవలెను. మీరు స్నానములను నిర్ణయించెదరు. వారు మందుల నిచ్చెదరు. అదియే భేదము. కాని అన్ని వ్యాధులలోను మందులే గుణకారులు.

స—కాని మీ స్వవిషయములో మందులు సుగుణము నివ్వలేకపోయినవి సరికదా, మీకు సుగుణమున కన్న ఎక్కువ నష్టమును కలుగజేసినవి. మీ రోగము ప్రథమ (తరుణ) దశనుండి ద్వితీయ (కాలిక) దశకు వచ్చినది. మందు వైద్యుల రస, విష, గంధక పాషాణాదులకు జోహారు. ఈ విషయము మీరు అర్థము చేసుకొనుట కష్టము. మందులను గురించి రోగమును గురించి మీ కిప్పుడు గల దురభిప్రాయములను వీడవలయును. గొప్పవారికే ఆ ఉద్దేశ్యములను వీడుట కష్టము. వాటిని గూర్చి ఎక్కువగా నేర్చుకొన్న కొద్ది, అభిప్రాయములను వీడుట కష్టతరము. దయచేసి జవాబు చెప్పండి? మందులు సేవించుటవలన మీ వ్యాధి బీజాంకురము లేకుండ నివారణ కాగలదని మీకు ఆశాలేశమేమైన యున్నదా?

రో—నాకు తెలియదు. నాకు మీ ప్రకృతివైద్యము ఏదైన ఉపశమన మివ్వగలదని యుద్దేశముతో చేయవలె నటుకొంటిని.

స—సంతలో అమ్మబడే చౌక వైద్యములచందముగ మా వైద్యమును తలంచెదరేని మీకు ప్రయోజనము శూన్యము. మీరు తాత్కాలికోపశమనము వాంఛించెదరు, అవి అట్లు పొందనిచో మీరు యిప్పుడు ప్రకృతి వైద్యమును ఎంత త్వరితముగా చేయగోరుచున్నారో అంతత్వరితముగ విడచి పెట్టెదరు.

రో—నేను కోరునది ఉపశమన. దానిని శీఘ్రముగా పొందనిచో నేను యేమిచేయవలసి వుంటుంది?

—తాత్కాలికోపశమన పొందవలె నన్న మందు వైద్యుల దగ్గఱకే వెళ్ళండి. బీజాంకురము లేకుండ రోగనివారణ చేసుకున్నచో సంపూర్ణారోగ్యమును బడయవచ్చును. వీటిలో దేనినైనను నిర్ణయించుకొనండి.

రో—బీజాంకురము లేకుండా నిర్మూలించవలెనన్న ఎంత కాలము పట్టును?

స—నీ దేహప్రకృతి యంతయు బాగుపడువరకు, ఓర్పుతో చికిత్స చేయవలెను. కొన్ని సంవత్సరములు జరుగవలెను. ఆ కాలములో మీకు బాధలు అనేకతూరులు రావచ్చును, పోవచ్చును. వాటిని మేము స్వాస్థ్యసంకటములు (Healing crises) అని పిల్చెదము. కాని మీకు స్వాస్థ్యసంకటముల మధ్యకాలములో ఆరోగ్యము బాగుగానే వుండును

రో—ఔషధములు సేవించుటవలన బీజాంకురములు లేకుండ రోగనిర్మూలము కాదా?

స—మందులనుండి ఔషధములకును సుంమలకును చాల భేదము కలదు. మందులు వాటి స్వభావములోనే ఆరోగ్యమునకు, ప్రాణమునకు, శతృవులు. మందులు భావికాలములో ఆరోగ్యమును నాశనముచేసి ఆయుఃప్రమాణమును తగ్గించును. మందులు సేవించుచు జీవించినకొలది, మన అవసానదశ చాల నిరుత్సాహముగ నుండును.

మందులు సేవించకుండుట ఆరోగ్యమునకు ప్రథమ

దివ్యసూత్రము మావిధానములో ఈసూత్రము ఆరోగ్యవంతునికి, రోగికి సమానగానే వర్తించును. ఇదియే మందు వైద్యులకు మాకు ముఖ్యభేదము. దీనినే మీరు బాగుగ అర్థముచేసుకొని మనస్ఫూర్తిగ నమ్మవలెను. అట్లు కానిచో మీరు మందులను సేవించవచ్చును. మీరు యిప్పుడు రోగముయొక్క ద్వితీయదశ (Chronic stage) లో నున్నారు, మీ ఉద్దేశములు మార్చుకొనినచో దీనినుండి మీరు తృతీయదశకు (Destrection) తదుపరి చరమదశకు (Death) పోవచ్చును. మీరు వివేకులు. ప్రాకృతవైద్యమూలసూత్రములు పూర్తిగా అర్థముచేసికొననిచో మీకు మందులలోని మూఢనమ్మిక పోదు. అప్పుడు మీరు మందు వైద్యముయొక్క నిజస్వభావమును గుర్తించెదరు. అప్పుడు మాత్రమే నేను మందువైద్యులను దూషించుటలేదని తెలిసికొనగలరు. సత్యమును చెప్పెదను. నిర్దయగా నన్ను ప్రశ్నపరంపరలు

చేయండి. మీరు సుప్రసిద్ధ మందువైద్యులను కొని రెండవ పక్షమున వాదించండి. అట్లు చేయుట వలన నాకు జవాబులు చెప్పుట సులభము,

II

రో—మందువైద్యులను కృత్రిమవైద్యులని ఏల పిలిచెదరో మీరు చెప్పగలరా ?

స—అది సులభము కాదు. వారి విధానమంతయు తల్లక్రిందు వైద్యము. జాగ్రత్తగా అవధరించండి, రోగముయొక్క నిజస్వభావమును మందువైద్యులు తెలిసికొనగలరు, తెలిసినచో వారు యిప్పుడుపయోగించునట్లు మందుల నుపయోగించరు.

రో—అదియే శుద్ధ పొరబాటు. వారు శాస్త్రీయమైన పనిముట్లతో రోగనిదానము ((diagnosis) బాగుగ చేయుదురు. రోగిని పూర్తిగా పరీక్ష చేయుదురు. వారికే రోగకారణము గ్రాహ్యము కానిచో మీకెట్లు తెలియును. వారిలో ఎక్కువ విజ్ఞానము కలదు. వారు ప్రతిరుగ్మతకు పేరుపెట్టుదురు. శతాబ్దముల తరబడి ప్రయోగములు చేయుచున్నారు.

స—నేను "రోగము" అని చెప్పితిని కాని "రోగములు" అనలేదు.

రో—కాని భేదమేమి ?

స—నేను "రోగములు" అని చెప్పినచో ప్రతిరోగమునకు ప్రత్యేక కారణము కలదని నేను ఒప్పుకొనెడివాడను. అట్లయినచో నేను వారి విధానమును ఎదుర్కొనుట అవసరము లేదు. అంతకన్న మంచి విధానముండెడిది కాదు. కాని అది అట్లు కాదు. కంటికొక చికిత్స, ముక్కుకొక చికిత్స చేయుట, అనాచరణీయమని ఋజువుచేయగలను. కష్టసాధ్యమని, మందు వైద్యులకూ తెలుసు. అందుచేతనే, పట్టము పొందిన వైద్యునిచే నిర్ణయింపబడనిదే, బజారులో అమ్మబడుమందులు రోగులు వాడుటకు వీలులేదని మందువైద్యులు ఆటంకపరచెదరు.

రో—వారు ద్రవ్యమార్జించెదరు కనుక, మీరు అట్లు చెప్పుచున్నారు.

స—కాదు. దానికన్న మంచిహేతువు కలదు. ఒక రోగమునకు నామకరణము చేయునప్పుడు దాని కంతము లేదు. నిజముగా రోగములు, మనుష్యులను బట్టి, తత్వములనుబట్టి, కాలమునుబట్టి అనేక విధములుగా నున్నవి. ఒక మానవునియొక్క దగ్గునకు, మరియొకని దగ్గునకు నెట్టి సంబంధము కాని, పోలిక గాని లేదు. రోగనిదానమువలన వారే ఒకొక్కప్పుడు మోసపోవుదురు. పేర్లు పెట్టుటవలన రోగమును తెలిసికొనలేము. వానియొక్క సామాన్య స్వభావమును గ్రాహ్యముచేసుకొన్నచో సులభము. జబ్బులయొక్క సాధారణ హేతుస్వభావములు తెలియనిదే ప్రతిజబ్బుయొక్క హేతుస్వభావములను తెలిసికొనలేము. అన్ని జబ్బులకు కారణము ఒకటే ఒకటిలోనే అన్నియు యిమిడియున్నవి. దీనిని మీరు అర్థముచేసికొనినచో వెంటనే అన్ని జబ్బుల విషయము తెలియగలదు. అట్లు కానిచో ఒకటి కూడా మీరు తెలిసికొనలేరు.

రో—మీరు వేదాంతమునుగూర్చి మాట్లాడుచున్నారు.

స—మీరు గూడా వేదాంతులని నమ్మెదను. కారా ?

రో—నేను ఒకసారి ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తులను చదివితిని.

స—మంచిది. వస్తువులయొక్క సమ్మేళనమునకు ఒకటే కారణమని చదివితివిగదా ?

రో—అవును.

స—మృత్తిక, దానితో తయారు చేయబడు వస్తువులను సాదృశ్యముగా తీసికొనుము.

రో—అవును. మృణ్మయవస్తువులన్నియు, మృత్తికయొక్క ప్రతిరూపములైనట్లు, విశ్వసృష్టియంతయు భగవంతునియొక్క ప్రతిరూపము.

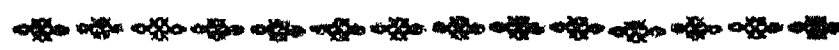
స—విభేదమునకు గల మూలసూత్రమేది ?

రో—వస్తువులయొక్క విభేదము వాటియొక్క రూపనామములలోనున్న మృత్తిక, కుండలుగాను, గిన్నెలుగాను, పళ్లెములుగాను చేయబడినది.

స—ఇదియే మన విషయమునకు తగిన సాదృశ్యము. రోగము ఒకటి. రోగకారణము ఒకటియే. అదియే అనేకరూపములుగా నుండుటవలన అనేక పేర్లు పెట్టిరి. రోగముయొక్క నిజహేతువును గుర్తించలేనిదే నీవు రోగమును అర్థము చేసుకొనలేవు. ఒకదాని కారణమును అర్థముచేసుకొన్నచో అన్నిటియొక్క కారణము తెలియును. ఇది, రోగముయొక్క నిజజ్ఞానము. మిగిలినదంతయు అజ్ఞానము.

రో—అన్ని జబ్బులకు కారణ మొకటియేనా?

స—కారణము యొకటియే ! శరీరములో మాలిన్యము



అనగా రోగపదార్థ మున్నంతకాలము రోగము తప్పదు.

రో—మన శరీరములోనికి మాలిన్యములు ఎట్లుచేరును? మనము సబ్బును రుద్దుకొని ప్రతిరోజూ స్నానము చేయుదుము కదా?

స—నీ ప్రశ్న బాగున్నది. మాలిన్యము ఉపరిభాగమున కాదు. మెదడులోను, నరములలోను, కండరములలోను, రక్తములోను ఉండు మాలిన్యము శరీరమంతయు రోగపదార్థముతో నిండి యుండును. మన అందరకు సహజముగ అట్లే ఉండును. నవనాగరిక తాస్యందనారూఢులగు పట్టణవాసులు ముఖ్యముగ నిరింద్రియ ఆహారము సేవించుట వలన, ఆహారముకన్న ముఖ్యమైన గాలియు, వెల్తురు తగినంత పొందమిచేసి, ఎక్కువగ రోగగ్రస్తులై యుందురు.

రో—అది ఎట్లు?

స—ఆధునిక జీవితపద్ధతులలో అంతకన్న గత్యంతరము లేదు. నేను చెప్పబోవుదానిని సావధానముగా వినండి. మన దేహము స్వీకరణ, బహిష్కరణ అను వానిమీద ఆధారపడి యున్నది. వీటిలో రెండవది ముఖ్యము. శోష రసవాహికలు పీల్చుకొనుటకు వీలుగా నుండునటుల ఆహారమును మార్చుటకును, శరీర నిర్మాణమునకును స్వీకరణ యందుము. మాలిన్యములు బహిర్గతము చేయు పనికి బహిష్కరణ యందుము. మాలిన్యములు తప్పనిసరిగ అనుక్షణము బహిష్కరింపబడవలెను. ప్రాకృత ఆరోగ్యసిద్ధాంతములను చదివినచో బహిష్కరణ క్రియ మనందరిలోను సక్రమముగ, పూర్తిగ జరుగుటలేదని తెలియుచున్నది. కనుక కొంత మాలిన్యము రోజూను శరీరములో నిలచిపోవును. అవి శరీరములో గుమిగూడి ప్రతిభాగములోనికి ప్రవేశించును. మానవులు సహజ జీవితములు గడపినచో అనారోగ్యదేవత వారిని ఆశ్రయించదు. అప్పుడు సౌష్టవమైన శరీరములో సౌష్టవమైన మనస్సుండును. అప్రాకృత జీవితమునకు తగినజబ్బును శిక్షగా ప్రకృతిమాత విధించును.

రో—ఇప్పుడు వైద్యులు చెప్పినది ఇదియే కాదండి?

స—వారు చెప్పుటలో అర్థములేదు. డాక్టరు ఫ్రెడరిక్స్ ఏమన్నాడు అంటే రోగలక్షణశాస్త్రజ్ఞులు మనము నేర్చుకొన్నది వేరు, చికిత్సకులుగా చేయునది వేరు. అజ్ఞానాఘాతముచే ఆ రెండు వేరుచేయబడినవి''

రో—ఆ అజ్ఞానాఘాత మేది?

స—అప్రాకృత జీవనమువలన వచ్చు మాలిన్యమునకు రోగమునకు అవినాభావ సంబంధము కలదని వారు తెలిసికొనరు. ఆ మాలిన్యమే రోగమునకు బీజము మూలసూత్రములోనే పెడత్రోవ త్రొక్కిరి. మూలసూత్రము తెలియనిదే చికిత్సాభాగము లేదు.

రో—అది సత్యమే. వారు రోగముయొక్క మూలమును ఒప్పుకొనరు. నిజముగా అన్నిజబ్బులకు మూలము ఒక్కటియేనా? దానిని మీరు ఎట్లు ఋజువు చేయగలరు? లోకజ్ఞానమునకు వ్యతిరేకముగా కనబడుచున్నదే?

స—అట్లే కనబడుతుంది. మా స్వానుభవమును బట్టి ఋజువు చేయగలము. ప్రాకృత చికిత్సలో మేము ఆస్పత్రులలోవలె రోగనిదానము చేయము. అన్ని జబ్బులలోను ఒకే రకపు చికిత్సావిధానమును అవలంబించెదము. రోగముయొక్క మూలము ఒక్కటే అనునది సత్యముకానిచో, ప్రాకృతవైద్య విధానము, దాని బాల్యదశలో అంతరించెడిది. కాని దానికి వ్యతిరేకముగా జరుగుచున్నది. నిజముగా మా ప్రాకృత వైద్యవిధానము, దినదినము శుక్లపక్ష నిశాకరునివలె ప్రవృద్ధమగుచున్నది. పేరు పొందిన సుప్రసిద్ధ భిషగ్వరులు మాతో ఏకీభవించుచున్నారు. పాఠశాలలో నేర్చుకొన్న విషయము లన్నియు వదలి మాతో సమానమైన స్థానమును అలంకరించుచున్నారు.

రో—కాని అది వేదాంతమునకు మాత్రమే అన్వయించును దైనందిన జీవితములో మాత్రమట్లు కాదు.

స—నీవు పొరబడుచున్నావు. ప్రతిచోట సమ్మేళనము వలన వచ్చు ప్రయోజనములను చూచుచున్నాము. ప్రాకృతచికిత్సలో రోగమూల మొకటేనని నమ్ముచున్నాము. కనుకనే మేము చికిత్స చేయుటలో జయముపొందుచున్నాము. రోగమూలమును మందు వైద్యులు లక్ష్యము చేయరు. అందుచేతనే వారు అన్ని రోగములను కుదర్చలేమని చెప్పుచున్నారు.

రో—మీరు ఎట్లు చెప్పగలరు? వారు కూడా రోగులను బాగుచేయుచున్నారే?

స—మనము సంభాషణ ముగించునప్పటికి మీరు మందు వైద్యులిచ్చు మందులయొక్క నిజప్రభావమును గుర్తించగలరు. ఈ మధ్య వార్తాపత్రికలలో

"లండన్ టైమ్సు" పత్రికకు ఒక వైద్యవిలేఖరి వలన వ్రాయబడిన ఒక శీర్షికను చూచితివా?

రో—శీర్షికయొక్క పై పేరును మాత్రమును చూచితిని.

స—ఆ వ్యాసమును భద్రముగా నుంచితిని. నేను మీకు చూపించెదను. "నివారణ" అను మాటయొక్క యుచ్చారణవిన్నంతనే వైద్యవరులు పరాఙ్ముఖులగుదురను వ్యాఖ్యతో ఆరంభించబడినది. ఆ వ్యాసకుడు కాలిక వ్యాధులు నివారించుట అసాధ్యమని ఒప్పుకొనెను. ఇది వైద్యౌషధ వైద్యమునకు మాత్రమే వర్తించును కాని, ప్రాకృతిచికిత్సా విధానమునకు అన్వయించదు. నిజముగా కాలిక వ్యాధులతో బాధపడు రోగులే మా చికిత్స అవలంబించుటకు వచ్చెదరు. మేము వాటికే ఎక్కువగ చికిత్స చేయుదుము. మందువైద్యులు సాధారణముగ ఒప్పుకొనని విషయ మింకొకటి కలదు.

రో—అది ఏమిటి?

స—వారు తమయొక్క తలక్రింద చికిత్సాపద్ధతులతో కాలిక వ్యాధులను నిందించెదరు. కాలికరోగము ద్వితీయదశకు చెందియున్నది. మానవుడు ఆరోగ్యమునుండి రుగ్మతకు దాని నుండి మరణావస్థకు జేర్చును. వ్యాధియొక్క ప్రథమదశను మందు మాకులు లేకుండ ప్రాకృతపద్ధతులతో చికిత్స చేసినయెడల వ్యాధికి ద్వితీయదశ ఉండనే యుండదు.

రో—అయితే కావచ్చు, కాని దానిని యింకా వివరముగా చెప్పండి.

స—మందులను సర్వత్రా యేల వర్జించవలయునో యిప్పుడు చెప్పెదను. మందు ప్రయోగములేకుండ దేహప్రకృతిని తన యిచ్చవచ్చిన రీతిని రోగపదార్థమును బహిర్గతము చేయుటకు అవకాశమిచ్చిన వ్యాధి త్వరగా రహితమగును.

రో—రోగపదార్థ బహిష్కరణకు మందులు తోడ్పడవా? అట్లు కానిచో మందులవల్ల రుగ్మతలు ఎట్లు నివారింపబడుచున్నవి! కాలిక వ్యాధులలో మందులు పనిచేయలేక పోవచ్చును. కాని జ్వరములవంటి తరుణవ్యాధులు మందులవల్ల యక్షిణివలె నివారింపబడుచున్నవి.

స—బాగు. మందులు వాటి స్వభావములోనే రోగ పదార్థము. కనుక అవి యేమాత్రము సహాయము

రో—మరి ఎట్లు రోగములు నయమగుచున్నవి.

స—దానిని అర్థముచేసుకొనవలెనన్న వేదాంతతత్త్వము తెలిసికొనవలెను. జంతువులకు ఆహారము కావలెను. జంతువుల పుట్టుకముందే వాటియొక్క ఆహారము నిర్ణయింపబడి యుండవలెను. అవి ఆహారమునకు వృక్షములమీద ఆధారపడియున్నవి. వృక్షములు కూడ జంతువులవలె సజీవులు. జంతువులకు ప్రాణశక్తి వంటి ఒకవిధమైన శక్తిని వృక్షములు కలిగియున్నవి. మొక్కలు భూమినుండి కొన్ని మృత్తికాసంబంధమైన పదార్థసారములను పీల్చుకొని తనయొక్క కొమ్మలను, ఆకులను నిర్మించుకొనును. కనుక మృత్తిక, మరికొన్ని యితర పదార్థములు మొక్కల యొక్క ఆహారమైయున్నవి, కాని అవి జంతువులకు కాదు. మానవుడు జంతుకోటిలోనివాడే. మానవశరీరము పంచభూతాత్మకమైనది. కనుక నే శరీరముయొక్క ఆరోగ్యమునకు పంచభూతములు అనగా ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, నీరు, పృథ్వీ తోడ్పడును. ప్రకృతి సునిశిత శక్తులద్వారా పని చేయును.

రో—అట్లయిన మందులయొక్క ఉనికియేది?

స—మందులుద్వివిధములు, శాకములు, శాకములు కానివి. శాకములన్నియు ఆహారముగాగాని విష తుల్యములుగాగాని, యున్నవి. రెండవ శ్రేణిని మందులని పిలచుచున్నాము.

రో—నీరు, వాయువు, వెల్తురు యివేమిటి?

స—అవి కూడా ఆహారమే. పృథ్వి మినహా, మిగిలిన భూతములన్నియు మనము భుజించు పండ్లు, ధాన్యములతో సమానమైన ఆహారమై యున్నవి. వీటి నుండి శరీరము నిర్మాణము చేయబడినది. మిగిలిన వన్నియు శరీరమునకు విజాతీయములు. అవి శరీరములో చొచ్చినచో జీవితమునకు, ఆరోగ్యమునకు భంగకరములు.

రో—అయితే కావచ్చు. ఒక విజాతీయపదార్థము మరియొక అన్యపదార్థములను బహిష్కరించుటకు, రోగమును నివారణచేయుటకు సహాయకారి కాదా.

స—కాదు. ఏ జబ్బులోనైన విజాతీయపదార్థము మిక్కిలి నష్టదాయకము. ముల్లు తీయుటకు కొఱ్ఱు గుచ్చిన చందముగా నుండును,

రో—మందులు బహిష్కరింపబడుటలేదా? అవి మనకు కావలసిన ఉపశమననిచ్చిన బహిర్గతమైన హాని యెక్కడ?

స—నీవు చక్కగ ప్రశ్నించితివి ఈ విషయమును గూర్చి చర్చించి నిజమును తెలిసికొంటిమి. నిజముగా మందులు బహిష్కరింపబడుటలేదు. ఈ విషయమును కనీనికానిదానమువల్ల చెప్పగలము. అవి శరీరములో గుమిగూడి రోగపదార్థమును ద్విగుణీకృతమును జేయుచున్నవి. పూర్వముకంటె స్థితి విషమించి వేనవేలు జబ్బు లుత్పన్నమగుచున్నవి. అప్రాకృతాహారము సేవించుటవలన ఉద్భవించు రోగపదార్థమువలన కలుగు వ్యాధులకంటె, మందులవలన ఆవిర్భూతమైన రోగపదార్థమువలన వచ్చు రోగములు మిక్కిలి హానికరములు.

రో—మందులు ఎందువలన బహిష్కరింపబడుటలేదు.

—మందులు, విరామములేకుండ లోని కిచ్చెదరు. కనుక దేహప్రకృతి వాటిని బహిష్కరించుటకు ప్రయత్నము కూడా చేయలేకపోవుచున్నది. ఉదాహరణకు క్వైనామందును తీసుకొనుడు దానిని ఒక మోతాదు లోనికి యిచ్చినచో నిశ్శేషముగా దానిని బహిష్కరించుటకు దేహప్రకృతికి ఒక నెలరోజులు పట్టును. మొదటి మోతాదు తరువాత వెంటనే రెండవదియిచ్చినచో మాసాంతమున వాటిలో ఎక్కువ భాగము మిగిలిపోతుంది. సాధారణముగ క్వైనా మరికొన్ని యితర మందులును, ప్రతిరోజు అనేకసార్లు కొన్ని రోజులవరకు గాని, వారములవరకుగాని రోగికి యిచ్చుచున్నాడు. దానినిబట్టి ఏమి జరుగుతుందో ఊహించుకోండి! ఆ మందు శాకసంబంధము కానిచో స్థితి యింకను చెడును. శాకసంబంధమైన విషములకంటే మిగిలిన వాటిని బహిష్కరించుట కష్టతరము. పాదరసము, పాపము జీర్ణముచేసికొనుట దుర్ఘటమని రామకృష్ణ పరమహంస లోకమునకు చక్కగ చాటినాడు.

రో—కాని పాదరసము, పాషాణము మొదలగు మందులనేకములు. దేశీయ విదేశీయ వైద్యవరులచే నుపయోగింపబడుచున్నవి. ఏమంటారుదానికిమీరు.

స—అందుచేతనే మేము వారి వైద్యవిధానమును విమర్శించి వారిని కృత్రిమ వైద్యులని చెప్పుచున్నాము. వారి గ్రంథములే వారి వైద్యవిధానమును తీవ్రముగ ఖండించుచున్నవి. వారి నిఘంటువులలో మందుల నుపయోగించుటవలన వచ్చు కష్టనష్టములను గూర్చి భయంకరముగ వర్ణింపబడి యున్నది.

రో—అయినప్పటికిని వారు వాటినేల యుపయోగించెదరు?

స—వారి ప్రధానాశయము రోగులకు తాత్కాలికోపశాంతి కలుగజేయుట మాత్రమే. వారిలో చాల మంది భావిగతినిగూర్చి తలపోయరు. అట్లు తలచినచో తాత్కాలికోపశాంతికి పాకులాడెదరా? మందులకంటె మిన్నయగు ప్రాకృతచికిత్సాపద్ధతులతో రోగనివారణము చేయుట వారు నేర్చుకొనలేదు. వారి చదువు నిందార్హమైనది. మరియు రోగులు వారిని "అరచేతిలో వైకుంఠము కావలెనని కోరుచు, దానికొరకు వారిని బలవంతము చేయుదురు. డాక్టరు ట్రాల్ గా రేమన్నారంటే "నేను మందులను వర్జించెదను. నేను రోగులకు ఉపకారము చేయలేకపోయినచో కనీసము అపకారము చేయుటకు భయపడెదను". ఆ సువర్ణాక్షరములు చిరసంస్మరణీయముగదా? తాను బిచ్చగానికి ధర్మము చేయలేనిచో పొరుగువాని గృహమునైనను చూపించుట మంచిదిగదా!

రో—మందులవల్ల అనేక వ్యాధులనుండి బయటపడుచున్నాము. దానికేమంటారు మీరు?

స—ఆ నివారణ వట్టి బూటకము. ఎప్పుడును మందులవలన వ్యాధులు నివారణ కావు. వ్యాధి లోనికి అణగద్రొక్కబడును. మరల నీవు వ్యాధిగ్రస్తుడవైనప్పుడు ఆ సత్యమును నీవు గుర్తించగలవు. ఆ వ్యాధియే మరల మరల అనేక లక్షణములతో, అనేకరూపాంతరములతో, కాలిక వ్యాధియై మిక్కిలి తీవ్రముగ వచ్చుచుండును.

రో—మందులు ఔషధములు కావను మీ వాదన మిక్కిలి శ్లాఘనీయము. నాకు నచ్చినది. మందులమీద ఆధారపడియుండుట రోగమును తీవ్రరూపమునకు తీసుకొని వచ్చుట యని నాకు తెలిసినది. నా అజ్ఞానాంధకారము మీ విజ్ఞానచంద్రికలచేత పటాపంచలయినది. కాని మీరు మీ విధానములో రోగములకు చికిత్స ఎట్లు చేయుదురు.

స—మేము నివారణ చేయము, రోగమును తాను స్వయముగా నివారణచేసుకొనుటకు వదలివేయుదుము. ప్రకృతికి విడచి పెట్టెదము.

రో—కొన్ని రోగములలో అది మంచి సిద్ధాంతమే. మందు వైద్యులు కూడా కొన్ని రోగములలో అవలంబించవచ్చునా? ఇది అన్ని రోగములలోను సురక్షితముగా చేయవచ్చునా?

స—మనము రోగమును ప్రకృతికి వదలివేయుటకును, వారు రోగములను ప్రకృతికి వదలివేయుటకును హస్తిమశకాంతరము. నివారణచేయుట మాత్రము దేహప్రకృతి చేయును. మనము మాత్రము ఆరోగ్య సూత్రములను అచరించవలెను. రోగిని మనము పంచభూతముల సాన్నిధ్యములో నుంచవలెను. ఆరోగ్యవంతులు కూడా వాటికి సన్నిహితసంబంధముతో జీవించవలెను. పంచభూతములే ప్రాకృత చికిత్సావిధానమునకు పునాది.

రో—పంచభూతముల సహాయమున ప్రకృతిరోగమును నివారణ చేయగలదా?

స—దేవునకు ప్రతిరూపమైన ప్రకృతి ఈ శరీరమును నిర్మించినది. ఈ నిర్మాణముతో విరమించుకొనక ఆమె సదా కాపాడుచుండును. భగవంతునియొక్క పనిని సరిచేయప్రయత్నించుట అహంకారము తప్ప వేరొండు కాదు. ప్రకృతిలో నుండి మనలను సజీవులుగను, ఆరోగ్యవంతులుగను ఉంచుటకు సాధ్యమైనదంతయు, ఎల్లప్పుడు చేయుచుండును. మనము ప్రకృతిని అడ్డగించరాదు. ఆమె తరుణవ్యాధులద్వారా రోగపదార్థమును బహిష్కరించుటకు ప్రయత్నించును. రోగపదార్థబహిష్కరణ జరిగిన తరువాత రోగము నెమ్మదించును. రోగపదార్థము తగ్గిపోవుటచేత ఆరోగ్యము చేకూరును. రోగమంటే నిజముగా ఆరోగ్యమును చేకూర్చు విధానము. కనీసము ఈసూత్రము ఎక్కువగా తరుణవ్యాధులకు అన్వయించును.

రో—సరే కాలికరోగములను గూర్చి రేమంటారు?

స—ఇక్కడకూడా పరిశుభ్రతకే ప్రయత్నము జరుగుతుంది. రోగము క్లిష్టపరిస్థితులలో నుండును గనుక పరిశుభ్రత నెమ్మదిగా జరుగును. ప్రకృతివైద్య సిద్ధాంతములను అనుసరిస్తూ అలవాట్లను మార్చుకొన్నచో రోగము త్వరితముగా నివారణయగును.

రో—మీరు చెప్పిన పంచభూతాత్మిక చికిత్సాపద్ధతి యన నేమి?

స—పూర్తి వివరములకొరకు డాక్టరు పుచ్చావారి "తొట్టివైద్యము"ను చదవండి, ఉపవాసము, ధారాళమైనగాలి, ఆతపస్నానము సజీవాహారము ఇవి ప్రధానాంశములు. వీని సహాయమున ఆరోగ్యవంతులు తమఆరోగ్యమును కాపాడుకొనిన చిరంజీవులగుదురు. ప్రకృతి రోగనివారణము చేయునప్పుడు కూడా ఇవియే సహాయకారులు. ప్రారంభదశలో మీకు కావలసిన జ్ఞానమును పుస్తకములను చదివి సముపార్జనము చేసుకొనవచ్చును. తరువాత మీ సహజపరిజ్ఞానము (Instinct) విజృంభించి, ఏది ఆచరణీయము మో ఏది ఆచరణీయము కాదో, మీకు ప్రబోధించును. మీ సహజ పరిజ్ఞానము మిమ్ములను నడిపించగలదు. అప్పుడు మీరే వైద్యులగుటకు అవకాశముకలదు.

రో—మరో ప్రశ్న, ప్రకృతి ప్రతి రోగిని నివారణ చేయునా?

స—ఆమె రోగినికాదు. రోగమును నివారణచేయును. అది రోగియొక్క పరిస్థితిమీద ఆధారపడి యుండును. ప్రాకృత చికిత్సకు కూడ కొన్ని హద్దులు కలవు. అవి యేమిటో మీరే నేర్చుకొనగలరు. కాని ఒకటిమాత్రము చెప్పవచ్చు. మందువైద్యులచే అసాధ్యములని (hopless) వదలివేయబడిన అసంఖ్యాకములైన రోగములు తరువాత మన ప్రాకృతచికిత్సలతో పరిపూర్ణముగ నివారణ యగుచున్నవి. వాటిని మనము దైనందినముగ చూచుచునే యున్నాము. దీనికి నిదర్శనము లనేకములు కలవు. మీరు స్వయముగా చూడగలరు. తినబోవు కూరకు రుచి యడుగ నేల?

రో—అది అనవసరమేనండీ. ప్రశ్నపరంపలను మాని, మీరు చెప్పుదానిని నెమ్మనముతో విశ్వసించెదను. మీ వాదన నాకు బాగుగా నచ్చినది. ప్రాకృత చికిత్స దొడ్డదనియు, సరియైనదనియు తెలిసికొంటిని. మందులు వాడుట తప్పనికూడ తెలిసినది.

స—మందులను వర్జించుటకును, ప్రకృతి శరణు జొచ్చుటకును ప్రతిన పూనెదరా? అట్లు చేయుట చాలా మంచిది. నూతన పంథాయందు దృఢచిత్తులుగా నుండుటకును అది తోడ్పడును. ఇంకను మీకు సంకోచముగా నున్నయెడల మందులను వదలి కొంతకాలము ప్రస్తుతము ప్రాకృతచికిత్స చేయండి.

కొంతకాలము గడచినతరువాత మీరు నిశ్చయించు కొనవచ్చును.

శో—ప్రకృతిని శరణుజొచ్చుట యన నేమి?

—వేరమాడే తత్వమును వదలి ఆమెప్రబోధములను అనుసరించండి. ఫలమునకై నిరీక్షించక మీరు ప్రయత్నము చేయండి. అది మీవిధి. విధేయుడవై ప్రాకృతమాతకు ఆత్మార్పణము చేయండి.

శో—అవును అలాగే మందులను సేవించుట తప్పని తెలిసినతరువాత వాటిని వర్జించుటకు సంకోచమేల? ప్రాకృత మాతృప్రేమపాత్రులగుటకు సంశయమేల! నా ప్రతిజ్ఞకు సాక్షులు మీరే. నేను మందులను వర్జించి, చిరకాలము ప్రకృతిని, శరణుజొచ్చెదను. ఆమె యొసంగు ఏ ప్రసాదమునైనను సేవించెదను.

స—మీకు ప్రతిననిల్పుకొనుటకు దైవము తోడ్పడుగాక ప్రాకృతమాత మీకు చిరజీవనారోగ్యాశీర్వచనము లొసంగుగాక.

ఓం తత్ శాంతిః

రోగాన్ని వెక్కిరించండి

(సత్యమ్)

"రోగాన్ని తెచ్చుకొనేకంటె, రాకుండా చేసికోవడమే మంచిది" అన్నసంగతి అందరూ ఎరిగినదే, రోగము వచ్చిన తరువాత బాధపడుటకన్న రోగము రాకుండా తప్పించుకొనుటలోనే ఉన్నాయి తెలివితేటలు.

నవనాగరికులు అంటారుగదా, ఎప్పుడో రోగము వస్తుందని యిప్పటినుండీ నోరుకట్టుకుంటామా యేమిటి? వచ్చిన తరువాత చూద్దాములే!

ఇకను కర్మిష్టులు అంటారుగదా, రోగము కర్మప్రకారమే వస్తుంది. మనతో పనేమీ లేదు. ఒకవేళ రోగమువచ్చినా కిక్కురు మనకుండా చూస్తూ ఊరుకోవలసినదే. ఒకరు రాళ్ళుతిని రాళ్ళను హరించుకొనుటా, మరొకరు హరించుకోలేకపోవుటా, యిదంతా కర్మకాక మరేమిటి! పూర్వజన్మలో మంచి కర్మ చేసుకొంటారు కాబట్టి బాగాఉంటారు. చెడ్డ కర్మ చేసుకొంటారు కాబట్టి ఓగుగా ఉంటారు. అందుకోసమే మన పెద్దలన్నారు: 'పూర్వజన్మకృతమ్ పాపమ్ వ్యాధిరూపేణ పీడితమ్' అని

పై వాదనల రెంటినీ తెలిసికొన్నాము మా నమ్మిక మేమంటే రోగారోగ్యములు రెండూ కలుగుటతో మనకేమీ సంబంధము లేకపోతే జీవకోటి అంతటిలోనూ ఉత్తమమైన మానవదేహమును ఎందుకు సృష్టించాడు. ఈ శాస్త్రములన్నీ మానవకోటిసుఖమును పొందుటకేగదా! ఈ మానవకోటి దుఃఖములు పొందవలెననే భగవంతుని కోరిక. అయితే యిన్ని శాస్త్రములతో నేమీ లేదుగా ఇంతకీ రోగమెందుకు వచ్చేదీ, యెట్లాపోయేదీ తెలుసుకొందాము!

సుప్రసిద్ధ ప్రకృతితల్పవేత్తయగు హెన్రీ లిండ్లారు తన గ్రంథములో యేమన్నాడంటే రోగము నాలుగు కారణములవలన వస్తుంది.

1. తెలివితక్కువ. పలాని కారణమువలన రోగము వస్తుంది అని తెలుసుకోకపోవటము. తెలుసుకోనంతమాత్రాన శిక్షననుభవించక తప్పదు. నిప్పులో చేయిపెట్టి కాలుతుందని

నాకు తెలియలేదే అంటే యేమిలాభము? కాలకుండా మానుతుందా? మానదు. ఎట్లాగూ కాలుతుంది. ఇంత అత్యుత్తమమైన మానవదేహమును ప్రసాదిస్తే దీనిని బాగుచేసుకోవటము నాకు తెలియలేదంటే యెవరు నష్టపడుతారు? ఆ బాధలన్నీ యీ దేహమే పడాలి. బి.ఏ, లు;ఎం.ఏ, లు ప్యాసై అత్యుత్తమమైన పారితోషికములు పొందిన వారికి యీ చిన్న సంగతి తెలియలేదంటే మనమేమీ విచిత్రపడవలసినది లేదు.

దేహముయొక్క బాగోగులను తెలిసికొనవలసిన జవాబుదారి మనమీదనే ఉన్నది. నాకు తెలియదు అన్నంతమాత్రాన జవాబుదారీ తప్పదు.

దేహము అప్రధానమని భావించి దాని బాగోగులను స్వతహా తెలుసుకొనే టందుకు తీరిక లేకపోతే తెలిసినవారి వద్దకైనా వెళ్ళి తెలుసుకోవాలి. ఆపనైనా చేయకపోతిమా నష్టము త్వరలోనే మన దేహమే అనుభవిస్తుంది.

2. నిర్లక్ష్యము.—ఇది మరీ విచిత్రమైన కారణము. వాళ్ళెవరికో రోగము వచ్చిందిగాని ఎట్లా నడచినా నాకేమీ రోగము రాదులే అనే ధైర్యము బయట వాళ్ళందరనూ తినవద్దన్న శాస్త్రుర్లు గారు అమావాస్యనాడు ఆనపకాయ కూర తింటాడట. ఇదేమిటయ్యా అంటే - ఆశాస్త్రమంతా బయటవాళ్ళకు గాని నాకు కాదంటాడు.

పదేళ్ళపాటు భౌతికశాస్త్రమును చదవిన వైద్యవరులు పొగ త్రాగుటవలన ఊపిరి తిత్తులు చెడుతాయని తెలిసి కూడా సిజర్ సిగరెట్ను అప్యాయముగా వెలిగిస్తాడు. అదే మిటండీ డాక్టరుగారూ అంటే పొగ త్రాగ వద్దని చెప్పుట బయటవాళ్ళకుగాని మాకు కాదని సెలవిస్తాడు. పొగ త్రాగినందువలన ఉద్రేకము కలుగుతుందని యేమేమో చెప్తాడు.

వీరందరూ మనసులో యేమనుకొంటారంటే వాళ్ళందరూ అప్రయోజకులు కాబట్టి రోగము వచ్చింది. ప్రయోజకుణ్ణి కాబట్టి యెన్ని అవకతవకలు చేసినా నాకు రోగము రాదు - దీనినే నిర్లక్ష్యము అన్నాము.

పసుపును నీరు సున్నముతో కలిపితే జేగురు అవుతుంది. ప్రయోజకుడు చేస్తే అగుతుంది. అప్రయోజకుడు చేస్తే కాదు. అని లేదు. అగ్నికి కాల్చు స్వభావ మెట్లుగలదో అట్లనే పై రెండింటికిని జేగురు అగు స్వభావము గలదు.

మానవదేహమునకు రోగము వచ్చుట, ముసలితనమువచ్చుట మరణము సంభవించుట మొదలగు దశలు క్రమముగా వచ్చినవేను. ఈ యంత్రమును (దేహమును) వెట్టికి కొటక జాగ్రతగా కాపాడుకొనువారికి పై దశలన్నీ ఆలస్యముగా వస్తాయి. నిర్లక్ష్యముగా సంచరించినవారికి పెందలకడనే వస్తాయి. యమదర్శనానికి త్వరగానే వెళ్తాడు. ఒక విషయమును గూర్చి ఏకాగ్రముగా ఉండుట. అన్నపానాలు వదిలిపెట్టి ఏకదృష్టితో చదువుకొనుట పై జాబితాలోనికే వస్తుంది. మిగిలిన అన్నిపనులను వదిలిపెట్టి డబ్బును సంపాదించుటయు వ్యసనముగానే పరిణమిస్తుంది. ఒక విషయములో నిమగ్నమైన మనస్సును మరల్చుకొనలేక పోవుట.

మంచి చెడులు లేక తినుటగాని ఉపవసించుట గాని యీ కోటిలోనికే చేరును.

మానసికప్రవృత్తిని గూర్చి విపరీతమైన పరిశోధనలు జరిపిన నెపోలియన్ హిల్ యేమన్నాడంటే రోజుకు 24 గంటలు. ఈ ఇరువదినాలుగు గంటలలోనూ

8 గంటలను నిద్రక్రింద వినియోగించ వలెను.

8 గంటలను వృత్తిక్రింద వినియోగించవలెను.

4 గంటలను దేహమునకు అవసరమైన భోజనము, వ్యాయామములకు వినియోగించ వలెను.

2 గంటలను వృత్తికి సంబంధించిన జ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనుట.

2 గంటలను ప్రతిఫలరహితమైన సేవను మానవకోటికై వినియోగించుట.

తమ కాలమును దుర్వినియోగము చేయక క్రమముగా వినియోగించవలసిన పద్ధతిని పైన వ్రాసినాము. మన మందరమును కాలమును యెట్లు వినియోగిస్తున్నామో తెలుసుకొందాము.

8 గంటలు వృత్తికై, ఇదైనా యెట్లా. లేచిపోయే వేళ ఎప్పుడు వస్తుందాఅని గడియారము వంక చూస్తూ ఉండుట.

8 గంటల నిద్ర, కలత నిద్ర

8 గంటలు - ఆడుట, పాడుట, పోలు కబుర్లు చెప్పుకొనుట ఇల్లాగూ గడపక

8 గంటలకు తక్కువకాలము నిద్రపోవు వారు త్వరగానే ముసలి వారగుదురు. 8 గంటలకు తక్కువ కాలము వృత్తికై వినియోగించు వారు త్వరలోనే పేద వారగుదురు.

నిగ్రహము లేక పోవుట, రోగము వచ్చుటకు యిదియే ప్రధాన కారణమని చెప్పవచ్చును. మొదటి మూడు కారణములును ఇందులోనే యిమిడి యున్నవి.

మనసును అదుపులో నుంచుకొన లేకపోవుట వలన మనసు పరుగెత్తు చుండును. దానిని పట్టపగ్గము లుండవు.

ఏ రకమైన వస్తువునైనను తినవలెనను కోరిక కలుగుచుండును. అన్ని విధము లాసించ వలెనను కోరిక యుండును.

నాలుక నానా రుచులను గోరుచుండును. ఉప్పు యెక్కువైనదని, కారము తక్కువైనదని. పప్పు ఉడకలేదని, ఆడువారి మీద గంతులు వేయుట. ఆకలిమందగించుట చేతవచ్చునవేను.

ఇంతకూపర్యవసానముగాచెప్పవచ్చిన దేమంటే రోగము వచ్చిన తరువాత బాధపడుటకన్న రోగము రాకుండా జాగ్రత్త పడండి. అందుకుగాను మనసును నిగ్రహించండి ప్రతికోరికయు మనసులోపుట్టిగాని భౌతికముగా వ్యక్తముకాదు. చెడుతలంపులు మనస్సులో కలుగకుండా చూసుకోండి. అప్పుడుగాని నిగ్రహమును సంపాదించలేరు. రోగాన్ని వెక్కిరించలేరు.

కనీనికానిదానము
XII

మృత్తింటి

తరుణరోగములలో ఒకటి రెండు దశలు కలవు. రోగపదార్థములలో మంటలు పుట్టినప్పటికిని మొదటిదశలో ఆబాధ బయటకు వ్యక్తముకాదు. బాధలేనట్లుగానే భావింతుము. దీనినే తరుణరోగములోని అంతర్గత దశ యని చెప్పవచ్చును. రెండవది బహిర్గత దశ. ఈ దశలో రోగపదార్థమున్నట్లు మనకు బాగా వ్యక్తమగును. కళ్ళుమంటలు, ఒళ్ళు నొప్పులు, కాళ్ళుతీపు మొదలగునవన్నియు ప్రారంభించును. తనకు రోగము వచ్చినట్లుగా దేహి అప్పుడు భావిస్తాడు. వాస్తవముగా రోగ పదార్థము అంతకుముందే దేహములో ప్రవేశించి తాను లోపల నున్నట్లు చిహ్నములు కనుపరచినప్పటికిని దేహి ఆసంగతి గ్రహించలేకపోయినాడు. అందువలన మొదటి దశను అంతర్గతదశయనియు, రెండవదశను బహిర్గతదశయనియు నామకరణము చేసినారు. రోగపదార్థము తరుణరోగములోని రెండవ దశలోను, కాలికరోగములోని ఒకటి రెండు దశలలోను ఉండగా కనీనికలో యేమిగుర్తులు కనుపడేదీ యీ వ్యాసములో విపులముగా తెలిసికొందాము.

ప్రతితరుణరోగము రోగపదార్థమును బయటకు నెట్టివేసి దేహమునకు ఆరోగ్యమును చేకూర్చును. కసువు ఊడ్చినతరువాత యిల్లు యే రీతిగా శుభ్రముగా ఉండునో రోగము వచ్చిపోయినతరువాతను దేహము అట్లనే ఉండును. పాత మురికంతయు బయటకు వెళ్ళిపోవును. ఈసంగతిని మనసులో పెట్టుకొని రోగము వచ్చినదనగానే గాబరా పడక రోగము మామూలుగా వచ్చిపోయే దైహిక అవస్థయని తెలిసికొని రోగపదార్థమును బయటకు పంపుటకు శైత్యోపచారములతో ప్రకృతికి సాయము చేయవలెను. ఆడవారు బైట చేరినపుడు దైహికధర్మముగా (Physiological necessity) భావించి యెట్లు ఆదుర్దాపడమో అట్లనే రోగము వచ్చినపుడు గాబరా పడవలసిన పనిలేదు.

సన్నిపాత జ్వరములో 105^0 డిగ్రీల వేడి ఉన్నప్పుడు ఆ వేడి తగ్గగలందులకుగాను మందువైద్యులు మంచుగడ్డను రబ్బరు సంచులలో వేసి నుదురుమీద కట్టుతారు. మంటలు ఉన్నచోట్లనూ కట్టుతారు. దేహములోని వేడిని ఒకేపర్యాయముగా తగ్గించుటకుగాను చేసిన అతి శీతల ప్రయోగము వలన అంతరవయవములలోని ఉష్ణము యెట్లు నిలబడి పోవునదీ తెలిసికొందాము.

దేహము మీద ప్రయోగించు ప్రతిప్రక్రియ వలనను రెండు ఫలితములు కలుగును. మొదటిది క్రియా ఫలితము దీనినే (Action) అంటారు. రెండవది ప్రతిక్రియా ఫలితము దీనిని (Reaction) అంటారు. క్రియాఫలితముగా చలవగలిగిన, ప్రతిక్రియా ఫలితముగా వేడి కలుగును. క్రియా ఫలితముగా వేడి గలిగిన ప్రతిక్రియా ఫలితముగా చలవకలుగును. క్రియా ఫలితముకన్న ప్రతిక్రియాఫలితము ఎక్కువకాలము నిలవయుండును. మంచుగడ్డను రబ్బరుసంచులలో వేసి నుదురుకు కట్టినందువలన క్రియాఫలితముగా చలవకలుగును. ప్రతిక్రియాఫలితముగా వేడి కలుగును. క్రియాఫలితముకన్న ప్రతిక్రియా ఫలితము ఎక్కువ కాలము నిలవ ఉండును గాన వేడియే యెక్కువ

కాలము నిలవ ఉండును. సన్నిపాతజ్వరములోని వేడిని ఒకే తడవగా తగ్గించుటకుగాను చేసిన అతిశీతలప్రయోగము వలన (మంచుగడ్డను కట్టుట వలన) తాత్కాలికముగా వేడి తగ్గినట్లు. పైకి తగ్గినట్లు కనుపడినప్పటికిని, అంతరవయవములలోని వేడి అట్లనే నిలబడియుండి, ఆయా అంతరవయవముల దహించుచుండును. రోగపదార్థమును బయటకు నెట్టు సామర్థ్యము ప్రకృతికి పోవును. అప్పుడు రోగము కాలికస్వరూపమును పొందును.

మందువైద్యులు క్రియాఫలితమునే ప్రధానముగా తీసికొంటారు. ప్రతిక్రియాఫలితమును ప్రధానముగా భావించరు. క్రియాఫలితము, ప్రతిక్రియాఫలితముల సూత్రము ననుసరించి మందువైద్యులు వాడు మందుల వలన పరోక్షముగా రోగములే వృద్ధియగుచున్నవి. తరుణరోగములు ముదిరి కాలికస్వరూపమును పొందుచున్నవి. ఎట్లాగంటే రోగపదార్థమును బయటకునెట్టివేయు సామర్థ్యమును ప్రకృతి కోలుపోవును గాన రోగము కాలికరూపమును పొందును.

ఆమాశయములో పుట్టిన మంటలను తగ్గించుటకు శస్త్రవైద్యులు ఆమాశయమునే తీసివేతురు. పైన చెప్పిన మంచుగడ్డ కట్టుటవలనను, మందులు వాడుటవలనను, అంతరవయవములలోని మంటలు నిలవయుండి ఆయా అవయవములు చచ్చుపడి పోవును. శస్త్రవైద్యులన్నచో అవయవమున్ననామరూపములు లేకుండాపూర్తిగా తీసివేతురు. ఇది మరీదారుణము. సృష్టికర్త యీపనికిమాలినఅవయవమును పెట్టి యింతఅపకారమును చేసినాడని భావించి అవయవమును తీసివేతురు. గడియారములోని చిన్న యినుపముక్కకైనా విలువ ఉన్నదిగాని దేహములోని క్రిమినకు విలువలేదు. క్రిమిక వలన జరుగు ఉపకారమేమనంటే ఊర్ధ్వము ఖాంత్రమునకు క్రిందిభాగమున ఆమాశయమున్నది. దీనినే క్రిమికయందురు. జీర్ణముకాక మిగిలిపోయిన పదార్థమంతా ఊర్ధ్వము ఖాంత్రములో చేరును. దీనినే మలమందురు ఈ మలము ఊర్ధ్వగతిగా (పైకి) నడవవలయును. ఊర్ధ్వగతిగా నడచుటకు ఆమాశయములో ఊరినరసము తోడ్పడును. ఆమాశయమును తీసివేయుటవలన అందులో ఊరవలసిన రసము ఊరదు. రసము ఊరదుగాన మలము ఊర్ధ్వగతిగా నడవదు, గాన నిలవఉండును. మురుగును, మురుగునుండి మంటలుపుట్టును. ఈ మంటలే యెక్కువకాలము నిలిచిపోయిన అంతరవయవముల దహించివేయును. రోగము కాలికముగా మారిపోవును.

మామూలుగా అందరమును జలుబు చేయునుగాన యీ జలుబు సంగతి తెలుసుకొందాము. దేహములో నిలవ ఉన్న రాసాయనికములుగు అంతా శ్వాసాశయములద్వారా బయటకు వచ్చుచుండును. ఇట్లు బయటకు రోగపదార్థమును బయటకు రాకుండ నల్లమందుతో తయారుచేసిన మందులను యిస్తారు అలోపతీవైద్యులు. ఈ మందులవలన యేమి అపకారము జరుగుతుందంటే, దేహములోని సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన భాగములకు ఈ పరమాణువులలో కొన్ని జీర్ణక్రియను జరుపును. మరికొన్ని బహిష్కరణక్రియను జరుపును. మానవదేహము ఈ పరమాణువుల సమూహము. మానవదేహమునకు మూడు ప్రధాన లక్షణములు గలవు. 1. ప్రాణవాయువును (ఆహారమును) స్వీకరించుట; 2. మాలిన్యముల బయటకు నెట్టివేయుట; 3.

పునః సృష్టిచేయుట. ఈ మూడు లక్షణములు ప్రతిపరమాణువునకును గలవు. జలుబు రాకుండాచేయు మందులలోని నల్లమందు బహిష్కరణను చేయు పరమాణువులలోని బహిష్కరణ క్రియను స్తంభింప చేయును. ఇట్లు స్తంభింప చేయుటవలన బహిష్కరణక్రియ తాత్కాలికముగా ఆపుచేయబడును. ఈ మందుల వాడుటవలన చచ్చుపడిపోయిన బహిష్కార్యావయవములు (పరమాణువుల సమూహము)తమపనినిచేయలేవు. చచ్చుపడి పోవును. రోగపదార్థమును బయటకు పంపు ప్రకృతి ధర్మమునకు పైవిధముగా అభ్యంతరములు కల్గును. దేహములో తయారగు రాసాయనిక మురుగు బయటకు పోక లోపలనే నిలిచి పోవును. నిలిచిపోవుటచే పరమాణువుల (అవయవముల) కదలికకు అభ్యంతరము కలుగును. ఈ విధముగా ప్రధాన కార్యకలాపమంతా ఆగిపోవును.

తరుణరోగము అంతర్గత దశనుదాటి బహిర్గత దశను పొందునప్పటికే అంతరవయవములన్నియు చచ్చుపడి పోవును. అణువులన్నియు తమ విద్యుక్త ధర్మములను నిర్వర్తించలేవు. దేహములో మారుమూలనున్న ప్రతిచిన్న అవయవమునకు కనీనికలో ప్రతిసిధిస్థానముండుటచే అంతరవయవములోని ప్రతిచిన్న మూర్పు ప్రతిసిధి స్థానములో ప్రతిబింబించును. అంతరవయవములు చచ్చుపడిపోయిన కనీనికలోని ప్రతిసిధిస్థానములోని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన నాడులును చచ్చుపడిపోవును. అంతవరకు ఉన్న కనీనికయొక్క లేతనీలపు రంగు, లేతగోధుమ రంగు లోపించి చచ్చుపడి పోయిన నాడులకు బూడిదరంగు వచ్చును.

ఇంతవరకును తరుణరోగముయొక్క రెండు దశలలోను కనీనికలో కనుపడు గుర్తులను గూర్చి తెలిసికొన్నాము. ఇకను రోగము కాలిక రూపమును పొందినపుడు కనీనికలో కనుపడు గుర్తులను గూర్చి తెలుసుకొందాము. దేహములో తయారైన రాసాయనిక మురుగు నాసికా రంధ్రములద్వారా బయటకు వెళ్లునప్పుడు ఊపిరితిత్తులు చెడిపోవునని నల్లమందుతో తయారుచేసిన మందుల నిస్తారు. ఈమందులు రాసాయనిక మురుగును బయటకు పంపు పరమాణువులను స్తంభింప చేయును. అంతటితో పరమాణువులు చచ్చుపడిపోవును. మురుగును బయటకు పంపలేవు. ఇట్లు చచ్చుపడిపోయి మురుగును బయటకు పంపలేక పోవుటకును మందువైద్యులు రోగము నయమగుటగా చెప్పుతారు. రోగపదార్థమునుండి అసంఖ్యాకమైన రోగములు పుట్టుచున్నవి. ఇది రోగపదార్థమే మొదటి విషము. మందులతో రోగపదార్థముబయటకు రాకుండా (మందువైద్యులు) ఆపుచున్నారు. మందులలోని విషము మొదటి విషమునకు తోడగుచున్నది. ఈ రెంటి సంయోగము వలన మూడవ విషము పుట్టుచున్నది. పర్యవసానముగా యేమి తేలుచున్నదంటే - రోగపదార్థములోని విషము, మందులలోని విషము, ఈ రెంటి సంయోగమువలన పుట్టిన విషము మొత్తము మూడు విషము లగుచున్నవి. సూక్ష్మముగా చెప్పవలెనంటే కాలిలో విరిగిన ముల్లును కత్తితో తీసినట్లున్నది. పోనీ ఒక విషమునకు రెండు విషములు తోడైనాయి. రోగపదార్థము బయటకు పోయినదా అంటే అదీలేదు. బాధ యేమైనా తగ్గినదా అంటే అంతకన్నా లేదు. ఈ సందర్భములో ఒక చిన్నకథను (జరిగిన సంగతిని) చెప్పుట అప్రస్తుతము కాదనుకొంటాను.

మొన్న కృష్ణలంకలో జరిగిన 11వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమునకు చికిత్సకై మందడం నుండి ఒక పెద్దమనిషి ఆయనపేరు కోటయ్య వచ్చినాడు. తన కథను యిట్లా చెప్పాడు: "అయ్యా సంవత్సరము నుండి అతిమూత్రముతో బాధపడుచున్నాను. చేతిమీద పుండు లేచినది. ఎముకక్షయ యని గుంటూరు వైద్యులు తొమ్మిది నెలల ప్రాణము, దండ చేయివరకు తీసివేశారు. ఇంతవరకు రు1200లు వదలినాయి. అప్పటినుండి యిప్పటివరకు లూటీపడి చీము కారుచునే ఉన్నది. 'ఓ' అన్ననోటికి విధివిరామము లేదు. నా బాధ భగవంతునకే యెరుక. చిత్రమేమంటే రు1200లూ వదలి, చెయ్యిపోయి, తొమ్మిది నెలలనుండి బాధపడుచున్నాను. ఇంతవరకు పుండు మానలేదు."

(శిబిరము అయినతదుపరి) చీమువచ్చుటలేదు. ఎర్రపుండు పడినది. బాధ చాలా తగ్గిపోయినది. తొమ్మిది నెలల నుండి కుదరని రోగము యీ పదిహేను రోజులలో సగము కుదిరినది. (ఈ పదిహేను రోజులలో యీయనకు చేసిన దల్లా ఆహారనియమము, మట్టిపట్టీలు)మురుగు బయటకుపోక లోపలనే నిలిచి పోవును గాన కుళ్ళును. మంటలు పుట్టును. (అసలు సంగతి వదలి చాలాదూరము వచ్చాము. ఇకను కథకు పోదాము) మొదటలో ధారాళముగా గొంతునుండి బయటకు వచ్చిన కళ్లె యిప్పుడు ప్రక్క టెముకలు నొప్పి పుట్టునట్లు దగ్గితేగాని బయటకు రాదు. రాత్రి అల్లా గొంతులో నిలబడి పోయిన కళ్లె ఎంతో శ్రమపడితే గాని ప్రొద్దుటిపూట బయటకు రాదు. బయటకు పోక లోపలనే నిలబడును. గాన మురుగును, మురుగులలో మంటలు పుట్టును. మురుగుటలో పుట్టిన వేడితో ఊపిరి తిత్తులు చిల్లులు పడును. ఈ గ్రంథమంతా ఒక్క ఊపిరితిత్తులలోనే జరుగునని తలంచరాదు. రోగపదార్థము యే అవయవములో చేరితే అక్కడిల్లా యీ గ్రంథము జరుగును. రోగపదార్థము మధుకోశములో చేరితే అక్కడ చిల్లులు పడును. ప్లీహములో చేరితే అచ్చట చిల్లులు పడును. మూత్రకోశములో నిలవ ఉంటే అచ్చట చిల్లులు పడును. ప్రస్తుతము రోగపదార్థము ఊపిరి తిత్తులలో చేరిన దనుకొందము. శ్వాసాశయముల ద్వారా బయటకు పోనీక ఆ మందులతో అభ్యంతర పెట్టబడిన రోగపదార్థము అచ్చటనే నిలిచి పోవును. మురుగుటలో పుట్టిన వేడికి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన నాడులు కాలి పోయి చిల్లులు పడును.

దేహములోని అన్ని అంతరవయవములను కనీనికలో ప్రతినిధిస్థానము లుండుటచేతను, అంతరవయవములలోని ప్రతి చిన్నమార్పు ప్రతినిధి స్థానములో కనబడుటచేతను, ఊపిరి తిత్తులలోని చిల్లులు కనీనికా ప్రతినిధి స్థానములలో కనుపడును. మురుగుటలో పుట్టిన వేడికి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మనాడులు కాలిపోవుటచే నల్లపడును. వాటిలోని మార్దవము తగ్గిపోవును. ఎండిపోవును. ఉలితో గోకినట్లుగా కనపడును. తరుణ రోగముయొక్క ఒకటి రెండు దశలను తెలుపు తెలుపురంగు పై విధముగా నల్లగీతలుగా కనబడును. 14వ బొమ్మలోని మూడవభాగము చూచినయెడల పై విషయములు బాగా బోధపడగలవు. దూరదర్శినీ యంత్రముతో చూచినయెడల తెలుపుగీతల కన్న నల్లగీతలు పల్లముగా నున్నట్లు కనుపడును. రోగము ముదిరిన కొలది నల్లగీతలు మరీ పల్లముగా కనుపడును. చిల్లులు పడుటయు కాననగును.

గాంధీమహాత్ముని ఆరోగ్య (సూత్రములు) బోధనలు

కూర్పరి—(ముర్తింటి గు. వె. జ. సత్యనారాయణమూర్తి - బారువ)

మానవ శరీరము:—మానవశరీర మను రథమునకు ఆత్మయే సారథి గనుక ఇంద్రియములు ఆత్మవశమై యుండవలెను. మానవశరీరము దేవుడు నివసింపదగిన స్థానమని సకలమతములు నుడువుచున్నవి. మానవశరీరము దేవుడుండ దగిన దేవాలయమని తెలుసుకొని జీవింపకున్న, అది రక్తమాంస మలమూత్రాదులతో నిండిన తోలుతిత్తి మాత్రమే యగును. తినుట, కనుట, ఇవే మానవజన్మ పరమార్థములుగావు. ఈ శరీరము ఈశ్వరసేవకై కల్పింపబడినది. సృష్టియందలి సమస్తజీవులు ఈశ్వరుని ప్రతిరూపులే, గనుక జీవులసేవయే జగదీశునిసేవయని యెరింగి, ఈశ్వరప్రసాదితములగు బుద్ధి, బలము, ధనములను, సర్వజీవుల సేవయందు వినియోగించుటే ఈశ్వరుని సేవించుట.

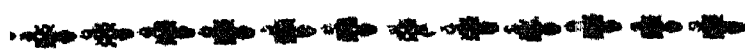
క్రుళ్ళి నశించగల ఈశరీరము స్థిరమని భ్రమించి దీని పోషణకై లెక్కకు మించిన పాపము లొనర్చుట అజ్ఞానము. ఈ అజ్ఞానమే నరకహేతువు. పాపకార్యములచే ఈ శరీరమును పోషింప ప్రయత్నించుటవలన మానవజన్మ యొక్క గొప్పదనము గుర్తింప కున్నామని గ్రహింపవలెను.

మాంసాహారము:— రుచులను వాంఛించు నాలుకను ఇష్టానుసారము పోనీక, నణచి యుంచగల్గిన సకలేంద్రియములుకూడా వశమగును. ఆరోగ్యముకూడా సరిగా నుండును. ఇంద్రియములను జయించువారు సామ్రాజ్యములను జయించు చక్రవర్తి కన్న ఘనులు.

శాస్త్రకారు లనేకులు మానవుడు మాంసాహారి కాడని నిరూపించి యున్నారు. భగవత్ సృష్టిలో మానవుడు శాఖాహారిగాని, మాంసాహారి కాడని నిరూపించుటకు, వాని అవయవ నిర్మాణమే నిదర్శనము. గనుక మాంసము మానవులకు స్వాభావికాహారము కాదు. మాంసమువలన మానవశరీరమునకు కల్గుచున్న చెడుగును డాక్టరు హేగు, డాక్టరు చికను పోర్డు మొదలగు పాశ్చాత్యవైద్యప్రవీణులే సుబోధకరముగా వ్రాసియున్నారు. గనుక సాత్వికాహారమగు పండ్లు, గింజలు, కాయగూరలు మానవునకు స్వాభావికాహారములు.

మితాహారము:— శరీరమునకు అవసరమగు దానికన్న ఎక్కువ తినుటవల్లనే అనేకులు అనారోగ్యమునకు గురియగుచున్నారు. అవసరమగు దానికన్న తక్కువ తినుటవలన శరీరారోగ్యము చెడుటలేదు. ఎక్కువ తినుటవల్ల ఆహారము కుళ్ళి దుర్వాయువులు వెడలుట, రోగములు వచ్చుట జరుగుచున్నది.

తరుణవయస్సు దాటినతరువాత మానవుడు దినమునకు రెండుసార్లుకన్న ఎక్కువ తినరాదు. మితికిమించి తినుటవలన శరీరారోగ్యము చెడు నన్నకారణముచేతనే మనపూర్వులు, ఏకభుక్తములు, ఉపవాసములు, వ్రతాదులు నిర్ణయించిరి. వానకాలమందు సూర్యరశ్మి తగ్గియుండుటచే జీర్ణశక్తి తగ్గియుండును. అందుచే ఆహారము చురుకుగా జీర్ణము కాదు. దీనిని గ్రహించియే ఆ కాలములో

ఏకభుక్తము (ఒకపూటభోజనము) మన పెద్దలు విధించిరి.

గనుక ఆకలికొరకేగానిరుచికొరకుభుజింపరాదు. చిరుతిండ్లు శరీరమునకు చెరుపుచేయును. చపలత్వమే శరీరారోగ్యమునకు చెరుపుచేయును.

శరీరపరిశ్రమ:—శరీరారోగ్యమునకు గాలి, నీరు, ఆహారము లెంత అవసరమో శరీర పరిశ్రమకూడ అంత అవసరమైయున్నది. వ్యవసాయము శరీర, మానసిక ప్రవృత్తుల రెంటికిని తోడ్పడు ఆదర్శపరిశ్రమ. అందుచే వ్యవసాయదారుడు ఆరోగ్యము ననుభవించుచున్నాడు. శరీరపరిశ్రమ లన్నింటిలో కాలి నడక రాజువంటిది. సదా నడుచుచుండు సాధు, సన్యాసులు ఆరోగ్యముగా నుండుటకు వారి కాలినడకే కారణము. శరీర పరిశ్రమల వలన లభించిన ఆహారముతోనే మనుష్యులు జీవించవలెననుట ఈశ్వరోద్దేశము. "అందుచే పోతువలె పనిచేసి రాజువలె భోజనము చేయుము. కష్టపడి పనిచేసి కడుపునిండా భోజనము చేయుము'' అని పెద్దలను దానిలో ఎంతో సత్యమున్నది.

ఉపవాసములు:—శరీర పోషణమునకు ఆహారమెట్లవసరమో, అట్లనే శరీరారోగ్యమునకు ఉపవాసము లవసరము.

బ్రహ్మచర్యము:—శరీరారోగ్యమునకు వీర్యరక్షణ ముఖ్యావసరము. శరీరరక్షణకు అమూల్యమైన వీర్యమును ఇంద్రియసుఖముకై వ్యర్థపుచ్చుట అవివేకము.

శరీరము మనస్సున కధీనమై యున్నది. గనుక వీర్యరక్షణమునకు మనోవిజయమే ముఖ్యము. మితిమీరించిన సంభోగము వ్యభిచారమే యగును. సంతానమును బడయుటకే సంభోగ ముద్దేశింపబడినది. గాని ఇంద్రియసుఖము కొరకు గాదు.

స్త్రీ గర్భము ధరించినది మొదలు బిడ్డను కని, ఆ బిడ్డ తల్లిపాలు వదలు వరకు (అనగా సుమారు 3 సం॥ వరకు) స్త్రీ పురుషులు కలియరాదు. ఇట్టి సంభోగము గృహస్థ బ్రహ్మచర్యమునకు విరుద్ధము కాదు. ఇట్టి సంభోగమువలన జన్మించిన బిడ్డలు ఆయురారోగ్యవంతులై, బుద్ధిబలాదులు గల్గి చిరంజీవులై వంశమునకు, దేశమునకు కూడ వన్నె దెత్తురు. గనుక సంతానము కొరకే ఉద్దేశింపబడిన సంభోగము మూడు సంవత్సరముల కొక సారి జరిగిన చాలును.

ఎప్పటికప్పుడు ఇంద్రియసుఖముకొరకు సంభోగించుదంపతులు భగవదాగ్రహము నకు గురియై, అనారోగ్యులు, అందవికారులు నగు బిడ్డలను బడయుచున్నారు. ఇందువలన వారివారి బిడ్డలు బలహీను లగుటయేగాక దేశము, జాతి కూడ నిర్వీర్యమగుచున్నది.

బ్రహ్మచర్యమువల్ల ఆనందము, ఆరోగ్యము, ఆయుర్వృద్ధి సిద్ధించును.

బ్రహ్మచర్యము పాటింపని శరీరము రోగము నకు పుట్టినిల్లు.

Brahmacharya is the bread of life, as wax is to the candle.

1. శరీరమునకును మనస్సునకును అన్యోన్య సంబంధ ముండుటచే వీనిలో నేది చెడినను ఆరోగ్యము చెడును.
2. వ్యాధికి మన మొనర్చు పనులు మాత్రమే కారణములు గావు. మన తలంపులు కూడా వ్యాధికి కారణమగును. దీని ననేలుకు గుర్తింపకున్నారు.

3. ఆహార, ఆరోగ్యసంబంధమగు అజ్ఞానమే వ్యాధికి ముఖ్యకారణము.
4. వ్యాధి కల్గిన వెంటనే ఔషధములు సేవించి అనేకులు వ్యాధిని ఎక్కువ చేసి కొనుచున్నారు.
5. వ్యాధి అనగా శరీరమందెచ్చటనో మలిన పదార్థమున్నదని అర్థము.
6. ఈ మలిన పదార్థము పక్వమై వ్యాధి ద్వారా వెలువడువరకు ఓర్పు వహింపక వచ్చిన వెంటనే వదల్చుకొనుటకు నానా మందులు తినుటవలననే అనేక రోగములు ప్రాణోపద్రవములుగా మారి అనేకులు మృతి నొందుచున్నారు.
7. మందులవలన శరీరములో స్వాభావిక ముగా జరుగవలసిన పనికి నిరోధమేర్పడు చున్నది.
8. రోగము వేరుమార్గమున వెలువడుటకు ప్రయత్నించుటలో క్రొత్తరోగములు పొడ చూపుచున్నవి.
9. చిన్న వ్యాధులకుకూడా వైద్యు నాశ్ర యించుట ఒక గొప్ప దురలవాటు.
10. ఉపవాసములు, శరీరపరిశ్రమ, రోగనివార ణకు చాలా సహాయపడును.
11. వ్యాధులవలన చనిపోవువారి కంటె ఔష ధములవలననే ఎక్కువ మరణములు కల్గు చున్నవని డాక్టరు బేకరు, డాక్టరు ప్రింకుగారలు నుడివి యున్నారు.
12. వ్యాధివచ్చిన తరువాత నివారించుకొనుట కన్న వ్యాధిరాకుండా జాగ్రత్త పడు టయే ఉత్తమ మార్గము.

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ వారి చికిత్సాలయము, సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ.

ప్రధాన చికిత్సకుడు : డాక్టరు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ.

ఈ చికిత్సాలయమున సమస్తవ్యాధులను వివిధప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారింప బడును. రోగులు చికిత్సాలయమందు నివసించుటకు వసతులు కలవు. బయటి రోగులకు సలహాలివ్వబడును. ఉత్తర ప్రత్యుత్తరముల ద్వారా కూడా సలహాలివ్వబడును. రోగులు చదువుకొనుటకు గాను పెద్ద ఆదర్శ గ్రంథాలయము కూడ నెలకొల్ప బడినది. ప్రతివారిని విజ్ఞానవంతులుగాను తమ ఆరోగ్యమును ఇతరుల సహాయము నపేక్షింపకుండ కాపాడుకొను వారిగను తయారుచేయుటయే ఈ సంస్థ యుద్దేశ్యము. వివరములకు రిప్లయి కార్డుతో చిరునామాకు వ్రాయుడు.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు ముఖవ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధము లగు శారీరిక మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారింపబడును. మరియు స్థూల దేహులు సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-6-0 పోష్టుబిళ్ళలు పంపించినచో "ప్రకృతి వైద్య" మను గ్రంథము పంపబడును.

వైదిక యుగధర్మమే నేటి ప్రాకృత విజ్ఞానము

రావూరి నాగభూషణాచారి, ప్రకృతి జీవనాభిలాషి. రేటూరు.

ప్రాచీనమా? ఆధునికమా?

ప్రకృతి జీవన విధానములున్నూ, ప్రకృతి వైద్యమున్నూ, ప్రాచీనమైనదా? నూతనముగా కొందరు ప్రజలు సృష్టించినదా? యని సంశయము అనేకమంది మానసంబుల కలవరపెట్టుచున్నది. మరికొందరు నూతనముగా కనుగొనబడినదనియు, మానవులు ఆచరింప శక్యముగాని విధానములనియు, విమర్శనా పరంపరలతో ప్రకృతిని హేళనచేయుచు, ప్రస్తుత ప్రపంచము (Science) విజ్ఞానశాస్త్రములో యెంతయో ముందునకు వచ్చినదనియు, అందుచే అనాగరకులు మొరటుతనముగా ఆచరింప వలసినదే యని హేళనచేయుచుందురు. వీరి వాదన యెంతవరకు సమ్మతమైనదో బోధపడకున్నది. వీరి పెడవాదనను సప్రమాణ్యముగా సశాస్త్రీయముగా ఖండించుచూ కొన్ని దృష్టాంతములను నిరూపించినవారి వక్రమార్గమును సరిచేసుకొని సక్రమమార్గమునకు వచ్చి భావి ప్రపంచమునందు దుష్ప్రబోధము చేయరని తలంపుతో నేనీ వ్యాసమును ప్రారంభించితిని.

నిరూపణ:—సర్వప్రపంచము పృథ్వి, అపః తేజో, వాయు, రాకాశములనెడు పంచభూతములతో కూడినదై సమస్త జీవరాసులన్నియు, పంచభూత సముదాయము చేతనే సృజింపబడినవై, అవి జీవించుటకు పంచభూతాత్మకమైన ప్రకృతిజన్యాహారమునే భుజించుచు, అంత్యదశలో ప్రకృతిలోనే కలసిపోవుచుండుట, చర్విత చర్వణమే గదా? దాని విషయమై వాదించుకొనుట నేలవిడచి సాము చేయుటవంటిది. వేదకాలము నాటి వా భూమిని, (సూర్యుని, అగ్నిని,) వాయువును, జలమును, ఆకాశమును దేవతలుగా భావించి ఆరాధించుచు మంత్రోచ్చారణతో ఒక్కొక్క దేవతను ఉపాసన చేయుచుండెడివారని శృతులవలన తెలియుచున్నందున, అతి ప్రాచీనమైన విజ్ఞానమనియే ఒప్పుకొనక తప్పదు. వేదకాలము నాటినుండియు భారతీయుల నిత్యజీవన ధర్మములుగా నుండినవని సాంప్రదాయ సిద్ధముగా ఒప్పుకొనవలసిన బాధ్యత ప్రతి పౌరునిదై యున్నదని చెప్ప సాహసించెదను.

వేదములు అపౌరుషేయములు ఎట్లు?

వైదికయుగమునందు కొందరు మహర్షులు మనశ్శక్తి ఉపాసనపరులై సహజసాత్త్విక ప్రకృతిజన్యాహారములు భుజించుటచే జిహ్వోపస్థలను జయించినవారలై ఊర్ధ్వరేతస్కులై అతీంద్రియ దృష్టితో (దివ్యదృష్టి) సమాధినిష్టాగరిష్టులై, విశ్వమానవ సౌభ్రాతృత్వమును ప్రాధాన్యముగా హృదయఫలకము నందిడుకొని సర్వజనాహ్లాదకరమగు నట్లుగా కొన్ని ధర్మములను బోధించిరి. వారి ముఖతః వచ్చిన అమూల్యవాక్కులను స్వయంగా ఆచరించి వారి అనుభవమును ఖంటములతో సత్యదృష్టితో తాటాకులందు లిఖించిరి. ఆకాలమునందు సంస్కృతము మాతృభాషగా నుండెడిది. అందుచే సంస్కృతలిపితో వ్రాయబడిన దానిని మనవారలు ఋక్కులు (మంత్రములు) గా పారాయణ చేయుచుందురు. అవియే నేటి ప్రామాణ్య గ్రంథములైన

ఋగ్వేద, యజుర్వేద సామవేద, అధర్వణవేద, ప్రణవ వేదములనెడి పంచ వేదములని నా నిశ్చితాభి ప్రాయము. మానవులు ఆయుస్సత్వ, బల, ఆరోగ్య, సౌఖ్యా నందోల్లాసములతో జీవించుటకు సంబంధిం చిన ధర్మములే వేదములలోని సారాంశము అని నా దృఢవిశ్వాసము.

వేదములు ఏమి బోధించినవి?

మానవులందరు భగవంతుని బిడ్డలనియు, సర్వసములనియు. తినుటకు తిండి, కట్టుకొను టకుబట్ట, నివసించుటకు గృహము కల్గి, పశుసమృద్ధిగలిగి సమిష్టి వ్యవసాయ పద్దతు లతో సుఖముగా జీవించుటకు హక్కులుగల వనియు, అతిఆశ, క్రోధము, దొంగతనము, హింస పరనింద, దాస్యము, వ్యభిచారము, మొద లైన దుర్గుణములు లేక సర్వప్రపంచము స్వార్థరహితులై, కుల, మత, వివక్షతలేక సోదరప్రేమ కలవారై, కష్టకాలములో ఒండొరుల సహాయపడునట్లుగా ధర్మప్రబో ధము చేసినవి. నిర్బంధ విద్యావిధానమువలన నిరక్షరాస్యత రూపుమాపుటవలన స్త్రీ, పురు షులు విజ్ఞానవంతులై, స్వశక్తి గలవారగు టచే బానిసప్రవృత్తి లేనివారలై స్వాతంత్ర్య ముతో వారి జీవితమును గడుపుచుండెడు వారు. ఆకారణము చేతనే ఆకాలమును కృత యుగమనియు, ధర్మము నాల్గుపాదములు నడచినదనియు నేటిమానవులు చెప్పుకొను చుందురు.

ప్రకృతి వైద్యవిజ్ఞానము.

ఆహార, నిద్రా, భయ, మైధునాలను, మాన వులు అక్రమ మార్గముల సంచరించుటచే వచ్చు సమస్తరోగములను, పంచభూతముల సహాయము చేతనే నివారణచేసికొను శాస్త్ర మునకు ప్రకృతి శాస్త్రమని పేరు. సర్వవ్యా ధులును సహజ, సాత్విక, అపక్వ ఫలాహార సేవనమువలనను, నిరౌషధ, నిశ్శస్త్ర, రస, విష, పాషాణాదులతో కూడని ఒండుప్రమున్ను, సూర్యకిరణములు, జలములోని శీతోష్ణశక్తు లను శరీరముమీద ఆపాదింపజేసి క్రియా ప్రతి క్రియల కలుగజేయు అనేకరకములైన స్నాన ముల వల్లనున్నూ, ఆయా కాలములలో, ఋతువులకు అనుగుణ్యముగా వీచు గాలుల సహాయము చేతను, అఘశ్శయనము, బ్రహ్మ చర్యము, మౌనము, విశ్రాంతి, వనవిహారము, సద్గ్రంధపఠనము, ఆశ్రమజీవనము, సకాల మునకు నిద్ర, ప్రకృతి దృశ్యాదులను దర్శిం చుట, మొదలైన సదభ్యాసముల వలననూ, సూర్యనమస్కార వ్యాయామము, యోగా సనములు వస్తి, వమన, ధౌతి, నేతి, నౌలి, మొదలైన పంచకర్మలచేతను, ప్రాణాయా మాదులచేతను, ఉపవాసాదులచే అన్యపదార్థ మును బహిష్కరించుట చేతను, చక్షుః, జిహ్వా, ఘ్రాణ, త్వక్, గుహ్యా, మొదలైన ఇంద్రియచాపల్యములను అణచివేసి మనస్సు నకు స్వాధీనము చేసికొనుట యనెడి మన శ్శక్తి చేతను ఎటువంటి ఘోరవ్యాధులనదగు క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు, అతిమూత్రము, ఉన్మాదము మొదలైనవి నివారణమై పున ర్జన్మ మెత్తితిమా అన్నట్లుగా ఆరోగ్యభాగ్య మును పొంది సుఖించెదరని చెప్పసాహసించు చున్నాను.

సర్వేజనా స్సుఖినోభవన్తు.

ప్రకృతి జీవన సంస్కారము

జోషి గోపాలాచారి, వల్లూరు.

ఏనాడు ఋషిజీవన మదృశ్యమయినదో, యానాడే భారత జాతికి దీర్ఘాయుర్దాయము, సంపూర్ణారోగ్యము గగన కుసుమము అయినవి. ప్రాచీన కాలమందలి ఋష్యాశ్రమములయొక్క ప్రశాంతవాతావరణ వర్ణన అను ఆయా గ్రంథములయందు చదువునపుడు మనసునకెంతో ఆనందమును, దిదృక్షయు కలుగును. కాని యిపుడట్టివి నామమాత్రావశిష్టములై దర్శనీయములు కాకుండుట మన దురదృష్టమైయున్నది. తపోవనముల యందలి నిర్మల వాయు సంచారములును, లోక బాంధవుని ఆరోగ్య ప్రదమయిన కిరణ ప్రసారమును, పరిసర ప్రదేశములయందలి పచ్చిక బయళ్ళును, ఫలవృక్ష సంతతులును, స్వచ్ఛమయిన జలమును, శుకపికాదుల నిరంతర కలకల నినాదములును, శ్రవణానందకరములగు వేదశాస్త్రాది ప్రవచనములును, కేవలము ఆశ్రమవాసులు అనుభవించి ఆనందించవలసినదే. కాని, యిపుడట్టివి మచ్చునకొకటియైనా లేకుండుట కడు విచారకరమయిన విషయమే.

అట్టి మునిపల్లెలలో క్రూరమృగములును, హరిణాదిసాత్విక జంతువులును తమ తమ జాతిద్వేషముల మాని సోదరభావముతో కలిసి మెలిసి తిరుగుట చూడగా నెంత వింతగా నుండును? ఇదంతయు వీతరాగులయిన ఆమహర్షులయొక్క స్వాత్వికమును, అకృత్రిమమును, సత్య అహింసలే ప్రధాన ధర్మములుగా గల్గినట్టియు, ద్వైవచింతనముతో కూడినట్టియు,సర్వమానవ సోదరత్వమునకు ఆదర్శప్రాయమునగు ప్రకృతి సహజమయిన జీవితముయొక్క ఫలితముగాక మరేమగును? కనుకనే, ఆ మహానుభావులు లోకకల్యాణమునకై నిర్మించినట్టి స్మృతులను, న్యాయసూత్రములను అప్పటి రాజాధిరాజులు సైతము శిరసావహించి, తమ దేశ ప్రజలచేత ఆచరింప జేయుచుండిరి. నరేంద్రులు మునిపల్లెలకు యేలాటి నష్టము వాటిల్లకుండగా అమితమయిన జాగ్రతవహించుచుండిరి. దేశారిష్టములను తొలగించుటకును, ప్రజాశాంతి రక్షణమునకును చేయదగు కార్యములగురించి మహర్షులయొక్క మహోపదేశముల పొందుటకై మునిపల్లెలకు పాదచారులై వచ్చుచుండిరి. ఇంతకు కారణమేమనగా, మహర్షులు కేవలము స్వార్థరహితులై, జితేంద్రియులై నిష్కాములై, ప్రాణధారణకొరకు మాత్రమే హితమితాహారముల సేవించుచూ, లోక కల్యాణమే తమ జీవిత పరమావధిగా నెంచి, కర్మయోగము నవలంబించి యుండుటయే. వారు తమ సునిశితమయిన మేధాసంపత్తు వలన గ్రహించి, ప్రపంచమానవ భద్రత్వ కొరకు నిర్మించినట్టి శాస్త్రసంబంధములును, పురాణేతి హాసములును, న్యాయసూత్రములును. వేలయేండ్లు గడిచినా, యిప్పటికిని చాలావరకు ఆచరణలోనుండి యెంతో గౌరవాదరణలను పొందుచున్నవి. ఆహా! ఆర్ష జీవనమెంత ధన్యము!

ఇట్టి పవిత్రమయున, ఉత్తమోత్తమాదర్శములు గల, లోకహితకరమయిన, మహర్షి జనముచే అనుష్ఠింపబడిన ప్రకృతి జీవనమెలా విచ్ఛిన్నమయినది? ఈ క్షీణించిన ప్రకృతి జీవనమును కాలానుగుణ్యమయిన

కొద్దిమార్పులతో మనమిపు డేవిధముగా అనుసరింపగలము? మనము కూడా ఆర్ష సంతతి వారమే. కనుక యీ ఋషిసంబంధమయిన ప్రకృతి జీవనము నష్టమగుటకు కారణములను తెలుసు కుందాము. తర్వాత, లోపములను సవరించు కుందాము. మళ్ళీ ప్రకృతి ననుసరిద్దాము. తద్ద్వారా దీర్ఘాయురారోగ్యములను పొందుదాము. ఐహికముగా, ఆముష్మికంగా సుఖపడదాము.

మనము సర్వవిధముల శ్రేయస్కరమయిన ప్రకృతి జీవనమును వదలినామంటే, మన మొక గొప్ప పాపకార్యమును చేసినామన్న మాట. పాపకార్యాచరణమునకు కారణం?

శ్లో॥ అథ కేన ప్రయుక్తోయం పాపం చరతి పూరుషః! ॥ అనిచ్ఛన్నపి వార్ష్ణేయ ! బలాదివ నియోజితః!॥ అన్న అర్జునుని ప్రశ్నకు కృష్ణపరమాత్మ డిచ్చిన సమాధానము యిక్కడకూడా అన్వయించును. మనమేనాడు రాజసికములయిన కామక్రోధములకు బానిసలమయినామో, ఆనాడే మన పతనము ప్రారంభమయినదనుట యుక్తము.

మానవుడు విషయవాంఛకు దాసుడయిన కొద్దీ, సాత్వికములయిన ఆహారవిహారములలో విధిగా మార్పు కలిగినది. పర్ణకుటీరములుపోయి శిలా దారు నిర్మిత గృహాలు వచ్చినవి. నిర్మల వాయుసంచారముగల వనవాసముపోయి, గాలి చొర నసాధ్యమయిన సౌధవాసము వచ్చినది. ఈశ్వర దత్తమయిన ఫలాహారసేవనముపోయి, కృత్రిమ మయిన అగ్నిదగ్ధాహారము వచ్చినది. కౌపీన, కటి వస్త్రధారణముపోయి, సంపూర్ణ శరీరాచ్ఛాదక వేషము వచ్చినది.

ఈ విధముగా కేవలము జిహ్వారుచికై, విషయవాంఛాపరితృప్తికై మాత్రమే, ఆహార విహారములలో మార్పులు చేసుకున్నందుకు, అంతవరకు రోగదూరులుగా నున్న మానవులకు వ్యాధులు సహజంగానే వచ్చినవి. అప్పుడయినా ప్రకృతికి మరలియుండ వలసినది. కాని అట్లు జరుగలేదు. వస్తుతత్వ పరిశోధనలు ప్రారంభమయినవి. వనమూలికలలో రోగనివారక శక్తులున్నట్లు కనిపెట్టినారు. కాలక్రమంగా రుచులకొరకు యింకను అనేకవిధ వంటపదార్థములు సేవించినారు. తదనుగుణముగా యింకను కఠినతరవ్యాధులు, దీర్ఘ సంకటములు కలిగినవి. వాటి యుపశమనము నిమిత్తమే యింకను పరిశోధనలు జరిగినవి. బంగారు, వెండి, యినుము, యిత్తడి, రాగి, సీసము ఆదిగాగల ఖనిజపదార్థములతో అవుషధములు తయారయినవి. ఈ ప్రక్రియలను తెలుపునదే ఆయుర్వేదము. ఈ అవుషధములను సేవించినపుడు, అదివరకే దుష్టాహార సేవనమువలన నుద్రిక్తము లయిన నాడులు మరింత నుద్రిక్తము లగును. అందువలన నాడులు పూర్తిగా బలహీనములై రోగము శరీరములో నున్నదనే విషయము కూడా తెలియకుండా పోతుంది. ఇదే ఆరోగ్యమని భ్రమ కలుగుతుంది. ఇదే మందుల మహత్తు. మందులయొక్క తీక్ష్ణత యెపుడయితే తగ్గుతుందో, అప్పుడే నాడులు మళ్ళీ చైతన్యమునుపొంది, శరీరములో వ్యాధి అణగి యుందని మొగటికి తెలియజేయును. అనగా కొద్ది కాలమునకే మందులచే అణచబడిన వ్యాధి మళ్ళీ తీవ్రంగా ప్రత్యక్ష మవుతుంది. ఇట్లే జీవితాంతమువరకు మందుల సేవా, వ్యాధిబాధా యథావిధి అయినది.

ఈవిధంగా విషయానక్తులమై, అజ్ఞానవశమున బుద్ధిపూర్వకముగా తెచ్చిపెట్టుకున్న అనారోగ్యమును ప్రస్తుత పాశ్చాత్య నాగరికత మరింత బలపరచినది. ముఖ్యముగా ఆంగ్లేయ విద్యార్థులును, విద్యాధికులును, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులును, ధనికులును, యీ నాగరికతా వ్యామోహములో బాగా చిక్కిపోయినారు. వీరు ఉదయము 7 గంటలకే ఆకలి అయినాసరే, కాకున్నాసరే, హోటళ్ళలో దూరడము, పుప్పిండి, దోసె, యిడ్డెన, కారాబూంది, కాఫీ, టీ మొదలగు దుష్పదార్థముల సేవించడము; మధ్యాహ్నము భోజనము, సాయంకాలము మళ్ళీ దుష్పదార్థ సేవనము; రాత్రికి మళ్ళీ భోజనము నిత్యవిధిగా నెరవేరుస్తుంటారు. కాఫీ, టీలు మాత్రము ప్రతిపల్లెకు కూడా వ్యాపించిపోయినవి. ఈదుష్టపానీయములు లేని విందులు పెండ్లి పేరంటాలు లేనేలేవు. పక్కపూట కాఫీ లేకపోతే బ్రతుకలేము అనే వాండ్లు కూడా వున్నారు. నిజస్థితిలో కాఫీకంటే విషపదార్థ మేమున్నది? ఇక యీ నవనాగరికులు యెంత చలి వేడుములులేని ప్రదేశములోనయినా బూట్లు లేకుండా నడువరు. ఇక వీరి దుస్తులు, బూట్లు మొదలుకొని మోకాళ్ళవరకును పట్టాలు బిగించుకొని ముడ్డికి పక నిక్కరును బెల్టుతో బిగించుకొని దానిపై ఒక ధోవతి కట్టుతారు. మరియు రొమ్మునకు ఒక బనీను, దానిపై ఒక షర్టు, దానిపై ఒక కోటు వేసుకొని నెత్తిపై ఒక టోపీ పెట్టుకొని యేమాత్రము కనుదృష్టి తక్కువలేకున్నా అద్దాలు తగిలించుకొని పాంచభౌతిక ప్రకృతికిని, తమకు యేలాటి సంబంధము లేనట్లుగా చాలా ఒయ్యారంగా నీటుగా తిరుగుతుంటారు. పైగా తామే పాశ్చాత్య నాగరికతను అవలంబించడము వలన తమకంటే శ్రేష్ఠులు లేరనీ, తదితరులు అనాగరికులు, అజ్ఞానులనీ వీరు తలంచడము కద్దు. ఇంతకంటే లజ్జాకరమయిన విషయ మేమి? 'గాంధిమహాత్ముని' పుణ్యమా అన్నట్టుగా, ఆయన నిర్ణయించిన నిర్మాణకార్యక్రమ ప్రచారమువలన యీ భావదాస్యము చాలావరకు తగ్గింది. కాని ఆచరణలోకూడా విదేశీయ వేషభాషానుకరణము పూర్తిగా నశింపవలసి యున్నది.

పాశ్చాత్యులు తెచ్చిపెట్టిన యంత్రసామగ్రి వలన మనకేమో నెత్తిన కనకవర్షము కురుస్తున్నట్లు కొందరికి కనుపడ వచ్చును. కాని, భారతీయులదుస్థితిని, నిస్సహాయతను తెలుపుటకు యింతకంటే యెక్కువ నిదర్శనము యేమీలేదు. నూలువడుకుట, బట్టలునేయుట, ధాన్యము దంచుట, విసరుట, నూనె తీయుట మొదలయిన జాతీయ గృహపరిశ్రమలు, గ్రామ పరిశ్రములు యీ యంత్రసామగ్రి వలననే నశించి, కోట్లాది ప్రజలకు కడుపునిండా అన్నము, వొంటినిండా బట్టకు లేకుండా అయినది. సైకిళ్ళు, రైళ్ళు, మోటార్లు మొదలగు వాటి యుపయోగమువలన ఏమాత్రము నడవవలసిన అవసరము లేకుండా పోయింది. నిజమేమనగా, యంత్రసామగ్రియే లేకపోతే, యెవరిపనులను వారు స్వయంకృషివలన నెరవేర్చుకొని, ధనమును, కాలమును యితరుల లాభముకొరకు గాకుండా మన యభివృద్ధి కొరకే వినియోగించు కొనవచ్చును. దీని

వలన చిత్తస్థైర్యము దేహపాటవము మాన సిక ఉల్లాసము కలుగును.

ఇంక ఆంగ్లేయ వైద్యశాలల విషయము విచా రింతము. సీసాపట్టుకొని పోయిన వానికంతా యేదోవకమందు పోసిపంపుతూనే వుంటారు డాక్టర్లు, పండ్లనొప్పి అయిందంటే పటుకార లతో పండ్లను పీకి పారవేస్తారు. జ్వరాదులలో మాదిపొడువులకు కొదువలేదు. కొన్ని సమ యాలలో కలరాయింజక్షనులు, ప్లేగుయి నాక్యులేషనులు బలవంతముగా వేస్తారు. కొన్ని వ్యాధులలో దేహావయవములనే తీసి వేయుటకు కత్తులు నూరుతారు. ఇంతకంటే ఘోరమేమున్నది? ఇంతచేసినా, వ్యాధుల సంఖ్య తగ్గుచున్నదా? లేదే! ఈ యింగ్లీషు వైద్యముకంటె గ్రామాలలోని సంచికట్టు వైద్యము అనేకరెట్లు మేలని గాంధిమహా త్ముడు చెప్పిన మాటలోని అంతరార్థమేమి! యేమయినాసరే, మనము డాక్టరు ఆఫీసులు వదలనంత వరకును రోగాలు కూడా మనల్ని వదలవు. ఏ ప్రకృతి విరుద్ధ చర్యల వలన రోగ గ్రస్తుల మయినామో, ఆ ప్రకృతిని ఆశ్ర యించియే రోగముక్తులము కావలసియున్నది. ఇంతకంటే మార్గాంతరములేదు.

ఇంక గ్రామ పరిస్థితులను గురించి కొద్దిగా ముచ్చటింతాము. పల్లెలలో ఇండ్ల ముందరనే మురుగు పదార్థములేసే దిబ్బలు ఉండును. సందులు చాలా యిరుకుగా నుండును. యిందు వలన గాలి సరిగా ప్రసరించదు. ప్రసరించినను దుర్గంధ యుత మయిన గాలియే.

చర్చించిన కొద్దీ యెంతయినా వున్నది. ఇపుడు అనేక విషయాలను మనము చర్చించు కున్నాము. ఏవిధముగా మన యారోగ్యము చెడు చున్నదో, తెలుసు కున్నాము. కనుక మనము ఆయున్నత్వ బలా రోగ్యములతో జీవించే కొరకు కొన్ని నిబంధనలను సులభ ముగా యేర్పాటు చేసుకో వచ్చును.

ఉదయము పెందలకడనే లేవవలెను. సర్వశక్తి సంపన్నుడయిన యీశ్వరుని ధ్యానించి మన యహంకారమును వదలవలెను. కాలకృత్యము లను తీర్చుకోవలెను. చన్నీటి స్నానము చేయ వలెను.

రెండవ యామములో భోజనము, ఆకలియై నపుడే, ఆకలి తీరువరకే రసవంతమైన స్నిగ్ధ మును అగు సాత్వికాహారమును సేవించవలెను. కట్వామ్లాది రాజసికాహారములును, పూతి పర్యుషితాది తామసికాహారములను వదల వలెను. కాఫి, టీ, కోకో, కల్లు, బ్రాంది, సారాయి, మొదలగు నుద్రేకకరములయిన, మత్తును కలిగించునట్టి పదార్థములను విధిగా మాని తీరవలెను. బిస్కట్లు, వుప్పమా మొద లయిన చిరుతిండ్లు యెంతమాత్రము కూడదు. ఉదయ సాయంకాలములలో తగుపాటి దేహ పరిశ్రమ విధిగా చేయవలెను.

యంత్రములలో తయారయిన యేపదార్థమును కూడా ఆహారముగా వాడకూడదు.

తీరిక సమయములలో సద్గ్రంధపఠనము, సత్స హవాసము, దైవచింతన చేయ వలెను.

రాత్రి రెండవ యామము రాగానే పండుకొన వలెను.

మన యింటికి నలుదిక్కుల యేలాటి మురుగు పదార్థము లేకుండునట్లుగా చూడవలెను.

మన దుస్తులు వదులుగా, క్లుప్తముగా నుండ వలెను. భరింపరాని చలివున్నపుడే దట్టము

యిన దుస్తులు వేసుకోవలెను. భరింపరాని చలి లేక వేడిమిగల ప్రదేశాలలో ముండ్లు గల బాటలలో నడచునపుడు మాత్రమే పాద రక్షలు వాడవలెను.

వ్యాధి వచ్చినపుడు యేలాటి మందులనుకూడా వాడకూడదు. ప్రకృతిని ఆశ్రయించవలెను.

శ్లో॥ యుక్తాహారవిహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు। యుక్త స్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా॥

అన్నట్టుగా మనము ఒక నియమపూర్వకమయిన జీవిత పద్ధతిని ఆచరణలో పెట్టినపుడు దేహానికి ఆరోగ్య పాటవములు, మనసున కుల్లాసము, ఆత్మతృప్తి, దేశసేవాసక్తి, పరహిత చింతనము, నిష్కామ నిరాడంబర జీవనము కరతలామలకముగా నుండుననుట నిర్వివాదము.

ఆదినారాయణశర్మ వివాహ మహోత్సవ ప్రశంస

(కోట శ్రీరాములు)

మన సోదరుడు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ ఈ ప్రకృతి సేవక లోకమునకు చిరపరిచితుడగుట అందరూ ఎరిగిన విషయమే. అతని మనస్థైర్యము, కార్యదీక్షత, సహనశక్తి, కార్యనిర్వహణప్రజ్ఞ, నిరాడంబర జీవిక, నిష్కపటత్వాది లక్షణాలు మెచ్చి తల లూచని ప్రకృతి ఉద్యమాభిమాను లుండరని నేమెరుంగుదుము.

బ్రహ్మచర్యదీక్ష యింతవరకు యథోచితముగ అనుష్ఠించి ప్రకృతి ఉద్యమమునకు తన జీవితము సంకితముచేసి అనేకమంది రోగులకు సేవచేసి వారలు సమర్పించిన తృణ ఫణాదులతో సంతసించి ఇంతవరకు జీవికను నడుపుకొనుచూ వచ్చినాడు.

బహువ్యాప్తమైన ప్రకృతిమాతపూజ ఇక ముందు తను ఒక్కరుడుగనుండి చేయుటలో తృప్తిచెందక అమ్మ ఆదేశానుసారముగ బ్రహ్మశ్రీ కాకాని సాంబశివరావుగారి పుత్రిక యగు చి॥ సౌ॥ హేమలేఖను ఈనుభాను సంవత్సర ఫాల్గుణ శుద్ధ ఏకాదశినాడు బెజవాడలో పాణిగ్రహణముచేసి గృహస్థాశ్రమము స్వీకరించి ఆమెకు ప్రకృతిమత కంకణదీక్ష నిచ్చి తన అభిమాన లోకమునకు సంతసమును గూర్చినాడు.

ఏతత్సుముహూర్తమునకు బ్రహ్మశ్రీ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, కూరాడ నరసింహంపంతులుగారు, అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు, గంధం వెంకటకృష్ణారావుగారు, వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు, స్థానం పార్థసారథిగారు, దోగుపర్తి స్వామిగుప్త సిద్ధాంతిగారు, పాతూరి నాగభూషణంగారు, కొత్తా సుబ్బారావుగారు, పింజల సుబ్రహ్మణ్య

కవిగారు, వేమూరి రామమూర్తి గారు మొదలైన పలువురు ప్రముఖులు శర్మగారి బంధువులు వేదశాస్త్ర పండితులునూ విచ్చేసి కళ్యాణ మహోత్సవమును జయప్రదముగ నిర్వర్తింప చేసిరి.

ఈ సదస్యులను బందుగులను మధురఫలములతోను, మృష్టాన్నములతోను శర్మగారు తనియింపజేసిరి. మంగళ వాయిద్యములతోనూ, మంగళాశీర్వచనములతోనూ, వేదవిధి పురస్సరముగ వివాహము జరిగినది. స్నేహితులు, అనేకులు శర్మగార్కి బహుమతులు పంపిరి. తమ వివాహసమయమున శర్మగారు ప్రకృతి పత్రికకు వందరూపాయలు విరాళము నిచ్చిరి. ఈ వివాహసందర్భమున మంగళవాయిద్యములతోపాటు వైణిక విద్వాన్. కే. వి. సుబ్బరాయశర్మగారి వీణాగాన కచేరి ఏర్పరుపబడెను. ఈ వివాహము నిర్విఘ్నముగ జరుగుటకు బ్రహ్మశ్రీ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి పంతులుగారు ప్రత్యేకశ్రద్ధ తీసికొని అనేక రకముల సేవాసహాయముల చేసిరి.

వివాహ ముహూర్తమునకు రాజాలని కొంతమంది మిత్రులు పంపిన ఆశీస్సులలో ముఖ్యమైన కొన్ని భాగములను ఇచట ప్రచురించు చున్నాము.

పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యాగారు

కొలిశాక ఆదినారాయణశర్మ దంపతులకు నా ఆశీర్వచనములు మీ నూతన దంపతులు ప్రకృతి సేవచేసి సత్సంతానమును బొంది ప్రకృతిమాత దయకు పాత్రులగుదురుగాక మీ నూతన దంపతులకు భగవానుడు ఆయురారోగ్యములను ప్రసాదించుగాక.

పా. వ. స. శర్మగారు సవితృసమితి

ఆదినారాయణ శర్మగారిని ఆయుష్మంతులుగను యశోవిభూషణులుగను ఆశీర్వదించి వ్రాయుకుశలోపరి తే॥ మీ శుభలేఖ చేరినది. నేను నిర్ణయించిన శుభముహూర్తమున మీరు వివాహితులై మీ ధర్మపత్నితో ఆయురారోగ్య భాగ్యములను దాంపత్య సిద్ధిని బొంది అవాప్త సర్వకాములై లోకకల్యాణ మొనర్చెదరుగాక యని సవితృ మూర్తిని వేడుకొనుచున్నాను.

యోగి రాఘవేంద్రగారు

ప్రియమైన శర్మగారూ! నేటికి తమ వివాహ మహోత్సవము సిద్ధించినందులకు చాల సంతోషము. భగవానుని కృపచే దంపతు లిరువురు అన్యోన్యానురాగబద్ధులై దీర్ఘాయురారోగ్య భాగ్యములను తమ యీప్సితార్థములను బడయుదురుగాక.

ప్రజ్ఞానానంద స్వాములవారు

ప్రియహృదయా! నేను, నాది యను స్వార్థ కూపమందు బడక విశాల ప్రపంచమునగల సర్వమానవ కల్యాణము, తద్వారా విశ్వకళ్యాణముకొరకు జీవితయాత్ర గడుపు దంపతులు ధన్యులు, ఇహపర సుఖసముద్రమందు నోలలాడు వారునుగదా! ఇట్టి మీ దంపతులజన్మ ధన్యమునూ, ప్రశంసా పాత్రమును, పూజనీయమునుగదా! ఇట్టి పవిత్రదంపతులకు అన్యోన్యానురాగమును, చిరంజీవితమును, సర్వాధారుడగు సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మము ప్రసాదించుగాత యని మదీయ హృదయపూర్వక ఆశీస్సులు.

ఆశీః ప్రసూనావళి

[ఉభయ భాషా ప్రవీణ పింజల సుబ్రహ్మణ్య కవి]

౧

శ్రీకరము నిరుపమాన శుభాకర మారోగ్యభాగ్య హర్షామల సౌ
ఖ్యాకరము ప్రకృతి కరుణా లోకనము వధూవరులకు లోలత నొసఁగుఁ

ప్రకృతి మాతృపదాంబు భవసేవనమె నిత్య, జీవనంబుగ నెంచు పావనుండు
ప్రకృతి సంజనిత నిర్మల ఫలాద్యాహార, పరిశుద్ధ గాత్రుఁడై వరలు మేటి
ప్రకృతి వైద్య క్రియా ప్రావీణ్యము గడించి, పరహితాచరణుఁడై పరగు సుకృతి
ప్రకృతి తత్త్వజ్ఞాన పాండితీమండితుం,డై వన్నె కెక్కిన యట్టి దిట్ట
ప్రకృతి పత్రికోద్యోగి, యీ ప్రకృతిశర్మ ప్రకృతిలక్ష్మి యనం బొల్చు భామ హేమ
భార్యగాఁ గంట సంతతిఁ బడయుసుంట, ప్రకృతి నోచిన నోములపంట గాదె!

౩

ప్రకృతి విశిష్టమా నియమభంగిఁ జరించితి పంచసాయక
ప్రకృతిఁ దిరస్కరించి తిరఁ బాపము నీకది పీలుగాదు నా
ప్రకృతి యదే యటన్న నగుఁబాటగు శర్మ! త్వదీయ కామినీ
ప్రకృతి నెఱింగి వర్తిలుట - భవ్యము దివ్యము నంచు నెంచుమా!

౪

నిర్మల వర్తనంబున సునీతిపథమ్మున నంచరించి న
త్కర్మము లాచరించు చతి గౌరవ భాజనుఁడై తనర్చు మా
శర్మను భర్తగాఁ బడయఁ జాలితివమ్మ! త్వదీయ భాగ్యముల్
శర్మము నద్వితీయములు జన్మము ధన్యము నూ వధూమణీ!

౫

ఉప్పుల నిప్పును లేని భోజనముతో నుల్లాసముల్ బొందుచే
ముప్పుల బొందని కన్యకై పలుశ్రమంబు ల్గాంచి, కామించి తా
నిప్పట్లన్ నిను స్వీకరించె; నిక నెంతే నంతసంబొందఁగా
నిప్పుణ్యాత్మున కీడు జోడవయి మెప్పొవమ్మ హేమాంబికా!

౬

ప్రాకృత జీవనంబున నపారశుభంబు లెసంగ నంతత
స్వీకృత కార్యసిద్ధియయి సేమము నీమము తోడునీడగా
వైకృత రీతులం గడపి వారని కూరిమి లోకమెల్ల దూ
షీకృత రోగమై వెలయు శ్రీయముఁ గూర్పుఁడు నూత్నదంపతుల్.

శ్రీరస్తు.

వివాహాశీస్సు

కా లిపాక సద్వంశ, కోవిదుండవును, మ
లి న రహితుండవు, ఘనుడ వీవు,
పా వన గుణముల, ప్రతిభచే శోభి ల్లి
క ల్యాణ మూర్తిని, గలిగితీవు,
ఆ జన్మమఖిల జనాదరణమున కా
ది త్యుని పోలిన, దిట్ట వీవు,
నా రాయణుని నిత్య, మే రీతి స ర్జున
రా డ్స్మరించెనో యట్టి, ప్రథితు డీవు,
య మనియమాసన, ధ్యానధారణ, పు రా
ణ నుశాస్త్ర కలిత విజ్ఞాని వీవు,
శ తవర్షములు రోగ, యుతులకు ప్రకృతి ధ
ర్మ సువైద్యమున సౌఖ్య, మొసగు మీవు.
స్వా మ! నీవును బతిభక్తి, నెపుడు సలువ
మ హిళ, సావిత్రి, సతి, చంద్రమతి యువతులు
ల క్ష్యములు సుమ్మి, దంపతు, లార, మీకు
కు వలయ శ్యాము డీ వుత, భువి సుఖములు.

ఇట్లు, మీ శ్రేయోభిలాషి,
చిత్రకళా దురంధర మాజేటి స. మల్లికార్జునరావు. యన్. డి.
మచిలీ బందరు, 5—3—1944.

సోదరి మంగళ గీతములు

[అనసూయ]

శ్రీకరంబగు ప్రకృతి లక్ష్మీమతల్లి పూర్ణవాత్సల్య వీక్షణమ్ములను బరపి
ప్రియ కుమారున కమృత దీవెనలనిచ్చు కొనెడి తన పావనతత్త్వ మినుమడింప.

సోదరా!

అందమౌ కోమల సుమంబునందు గల్గు, కమ్మ తావులు వ్యాపింప గాలి యెట్లు
తోడుపడు నట్టులే నీవు, తోయజాక్షి,! ఐక్యమై పర్వజేయుడు రమలపథము

* *

చంద్రికా శశి బాంధవ్య సరణిగాను, రథవలయములు వర్తించు విధముగాను
భేద వర్తనలే లేక ప్రేమమీర, వరలు మిథునము శంకరు కరుణచేత

*

బుద్ధి ప్రేమల ఐక్యతా సి , సరస సద్గుణ హృది కబ్బు చదువురీతి
"హేమ" కాంతుల జిమ్మనీ నీమచరిత, మందమై యమృతమై ప్రాకు నన్ని దెసల.

శ్రీమతీ!

పరమ పావనమైన నీ భర్తగారి, యమృత జీవన పథమున కడ్డు విడక
శీల సంపద్విలాసినీ! స్త్రీజనాళి కెల్ల నాదర్శమూర్తివై చెల్లుమమ్మ

* * *

నిత్య సంతోష కలిత దాంపత్యమందు, రసయుతంబగు మార్గంబు పోనగి మీరు
పతిత పావనమైన సంతతిని బడయ, మాత ప్రకృతీమ తల్లిడు మంగళములు.

12 వ ప్రకృతి శిబిరము

1944 సం॥ మే నెల 1టవ తేదీ నుండి 15 వ తేదీవరకు బెజవాడలో (బందరు కాల్వొడ్డున గల అమెరికన్ ఆస్పత్రికి ఎదురుగా) కృష్ణ లంకలో నున్న మామిడి తోటలలో జరుగును.
విద్యార్థులు, శిబిర జీవనాభిలాషులు, రోగులు తమ దరఖాస్తులను ఏప్రియల్ 15 వ తేదీలోగా ప్రకృతి ఆఫీసు మేనేజరు పేర బెజవాడకు పంపవలెను.
శిబిర వివరములు కావలసినవారు 0-1-6 బిళ్లల పంపుచు బెజవాడ ప్రకృతి ఆఫీసు మేనేజరుకు వెంటనే లేఖ వ్రాయవలెను.

బెజవాడ,
1—4—44.

పుచ్చా వేంకటరామయ్య,
శిబిరాధిపతి.

ప్రకృ

సచిత్ర సహజవైద్య మాసపత్రిక
బెజవాడ.

ఈ ప్రస్తుత నాగరక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి స్థిరమైన సౌఖ్యమును తెలిసికొనక వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - అపరేషను లేకుండ భూమిమీదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లో, ఈ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటె మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల
*సునిశ్చిత వైద్యం	4 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల
*తొట్టివైద్యము	3 0 0
ఉష్ణశీతజలచికిత్స	0 12 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0
ధారాచికిత్స	4 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	6 0
ఉషఃపానము	6 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల
నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
అహారము 1. భాగము	0 12 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
భోజన విధానము	0 2 0
సజీవాహారము	0 1 0
ఆహారసంస్కారణము	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr. I. V. Ratnam. M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published